

自宅でできる口腔機能向上プログラム

※資料ダウンロードは下記の各項目のタイトルをクリックして下さい。

自宅でできる口腔機能向上プログラム (PDF)

～笑顔で“健康長寿”を目指しましょう！～

各ページ個別ダウンロード

- ①口の汚れ (PDF)
- ②口の乾き (PDF)
- ③咬み合わせの力 (PDF)
- ④舌と唇の動き (PDF)
- ⑤舌を持ち上げる力 (PDF)
- ⑥噛み砕く能力 (PDF)
- ⑦飲み込む能力 (PDF)
- ⑧口のさわやかエクササイズ (PDF)
- ⑨「パタカラ・エクササイズ」 (PDF)

～パタカラ&マッサージ～



是非、ご自由に利用ください。

一社)愛知県歯科医師会