



# よく噛んで、よく話して、お口を健康に！

唾液には口腔洗浄作用、抗菌作用があります。歯磨きだけでなく、よく噛んで、よくしゃべることで唾液の分泌が促進され、虫歯・歯周病の予防になります。

## おしゃべりなどで唾液の分泌を促す



おしゃべりをしたり歌を歌ったりして、顔面や口腔をよく動かすと、唾液の分泌が促されます。

## よく噛んで咀嚼力UP



食事の際は、一口あたり30回を目安に噛むことを意識しましょう。シュガーレスガムでトレーニングもOK！

## 早口言葉でお口周りの筋力UP



早口言葉は、舌や頬、唇の筋肉をほぐして鍛える効果があります。

## 『オーラルフレイル』をご存じですか？

オーラルフレイルは、お口の機能の軽微な衰えが重なった状態。放置すると、本格的に口腔機能が低下し、やがて心身の機能低下にもつながるので注意が必要です。



健保のLINEを開設しました。友だち登録でもっと便利に！

## ✓ お口のサインをチェック

- ☐ 半年前に比べてかたいものが食べにくくなった（ざきいか、たくあんなど）
- ☐ お茶や汁物などを飲むとき、むせることがある