

しらわかちゃん^{けんこう}の健口体操

～はじめに^{かた}肩をぐるぐる、^{しんこきゅう}深呼吸して^{はじ}始めましょう～



8020（ハチマルニイマル）運動は、

「80歳になっても20本の自分の歯を保つ」ことを目標とした運動です。歯が多くあると、
 ★自分の歯でお口からいろいろなものを食べることができる、
 ★言葉をはっきりと話することができる、
 ★若いころと表情（輪郭）が変わりにくい、
 ★力を入れやすい（踏ん張ることが出来る）等等、
 あなたの人生がより豊かになります!!



脛^{すね}の筋肉やお口^{くち}を
うごかすとだえき
(よだれ)が
たくさんでるよ!

よくかんで
いただきますしょう!