

### ★良く噛む！

食事の時、ひと口20回は噛むようにしましょう。よく噛むと、歯や口の病気予防、脳の活性化、肥満防止など健康効果を生み出します。



お家時間が増えると  
食べる機会も  
増えますよね？

そんな時には、、、  
4つの生活習慣で  
歯とお口から健康に

### ★セルフケア

ブラッシングで歯垢をしっかり落としましょう。歯間ブラシやフロスを活用しましょう。



### ★唾液を出そう

唾液には、むし歯の予防や殺菌作用など多くの働きがあります。

「唾液腺マッサージ」で検索！

顎下腺のマッサージ



### ★お口の体操

お口の体操は口の機能低下を防ぎ、脳への刺激にもなります。

「健口体操」で検索！

