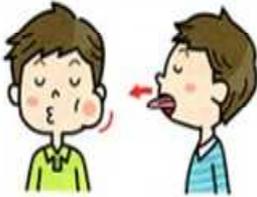


頬・唇・舌の体操



- 主に咀嚼や嚥下に関わる筋力アップ
- 表情を豊かにする ● 唾液を出す など



※回数は目安です。無理のない範囲で行いましょう。

参考:京都市「お口の体操」リーフレット

かかりつけ歯科をもち、定期的に受診

- 歯科健診や専門的なケア、適切な治療を受けましょう。
- 必要に応じて、入れ歯などを作り、お口の機能を維持しましょう。

※発行：平成30年9月京都市保健福祉局生活福祉部保険年金課より抜粋