

# Healty Ageing エクササイズ

ヘルシーエイジング

## 1 ほおの運動

【小鼻から口もとにできる「ほうれい線」に効果】

1日3分!  
目指せ  
マイナス5歳!



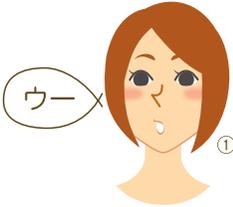
①ほおを片方ずつ  
ふくらませる  
(左右各3回)



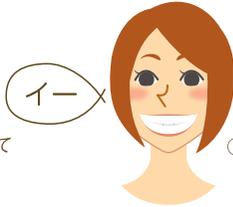
ぶっ  
②両ほおをふくらませ、  
手を当てる  
「ぶっ」とつぶす(3回)

## 2 口もとの運動

【ほおのたるみを予防し、すっきりとした口もとに】



ウー  
①口をとがらせて  
「ウー」  
(約5秒間)



イー  
②口を横に広げて  
「イー」  
(約5秒間)



イー  
③上を向いて、  
口を横に広げて  
「イー」(約5秒間)

## 3 舌の体操

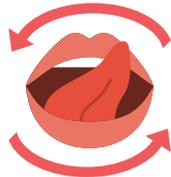
【唾液の分泌がよくなり、口臭予防に効果】



①舌を前に出す  
(3回)



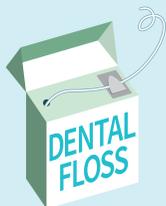
②出した舌を左右  
に動かす(3回)



③舌でちびるを  
ゆっくりなめる  
(3回)

セルフケアに活躍!

デンタル  
グッズ



デンタル  
フロス



ワンタフト  
ブラシ

効果的な使い方があります。  
歯科医師、歯科衛生士の  
アドバイスを受けること  
をおすすめします。

# Healty Ageing

ヘルシーエイジング

はじめませんか?

健康的で素敵に年齢を重ねる  
「ヘルシーエイジング」。  
歯とお口の健康を見直し、  
キレイな歯と口もとで  
輝く笑顔に自信を!  
そして心と体も  
ずっと健康でいきましょう!



保健医療局健康医療部健康対策課 (2023年度版)



あいち歯科・栄養チャンネル  
(YouTube)



監修



公益社団法人  
愛知県歯科衛生士会