

いいこといっぱい😊^{けんこう}健口体操

今日から役立つ
見開きポスター

お口の体操は、子供から高齢者まで多世代で、簡単にできるお口のトレーニングです。舌やお口の周りの筋肉を鍛え、唾液の分泌を促し、お口の機能（食べること・飲み込むこと・話すこと・呼吸すること・表情を作ること・消化すること・体のバランスを保つことなど）を維持・向上させるための運動です。それぞれの年代に合った、良い効果が期待できます！

近年、口腔機能発達不全症や口腔機能低下症という病名もでき、保険診療の対象となりました。気になる方は、かかりつけ歯科医院にご相談ください。今回、大町西小学校2年生のみなさんと、お口のはたらきについて学び、体にとってそのはたらきの大切さを感じ、一緒にご当地健口体操をつくりました。楽しく「おおまち健口体操」をして、おいしく食べて笑顔で元気に過ごしましょう！

大きなお口で 大きく動かそう！

あおきこ かがやく あいうえお
かしま れんげじい かきくけこ
さむいが さわやか さしすせそ
たかがり とざんだ たちつてと
ナイスな くろベダム なにぬねの

♪ おらほが おおまち いいところ

ハオハオ やぶさめ はひふへほ
まずは おやきだ まみむめも
やまびこ わいわい やいゆえよ
ライチョウ パタパタ らりるれろ
われらの おおまち わいうえを

♪ おらほが おおまち いいところ

がぶがぶ もりもり がぎぐげご
ざるそば おおもり ざじずぜぞ
ダムカレー おかわり だぢづでど
バーベキュー ズビエ ばびぶべぼ
ぱくぱく みんなで ぱぴぷぺぽ

♪ もりもり にこにこ いただきます

♪ げんきいっぱい えいっ えいっ オー！

大町西小学校2年生が「きらきら星」に合わせて歌ってくれました。音声データを当院ホームページに掲載していますので、ぜひお聞きになってください。「きらきら星」だけでなく「とんできたバナナ」に合わせて歌うこともできます。

