



コロナ禍のお口の健康

本村には「飛島村歯と口腔の健康づくり推進条例」があります。この条例に基づき本村では様々な施策を行っています。また、村民の皆さまにはかかりつけ歯科医を持つ、歯科健診の受診、正しいお口のお手入れをする、などをお願いしています。ご協力よろしくお願ひします。

コロナ禍でマスク着用になり約2年が経とうとしています。

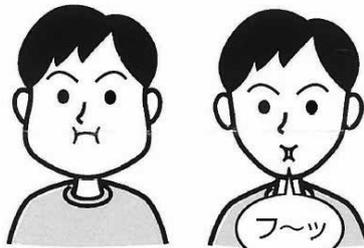
マスク着用の顔（主に目）はわかるのに、素顔はどうでしょうか。「初めまして。」がマスク着用後の場合、顔下半分が隠れているため顔全体がわかることはありませんよね。

この2年で口元がたるんでしまったり、歯を抜けたままにしたりとマスクを外してから後悔や残念に思わないよう出来ることはしておきましょう。口元のゆるみ、たるみは老け顔に、歯が抜けたままの状態は歯並びや、食事に影響する場合があります。

ぜひ、機会を見つけて歯科健診（定期健診）、歯の掃除等メンテナンスをしてもらいましょう。

お口のゆるみ、たるみ予防

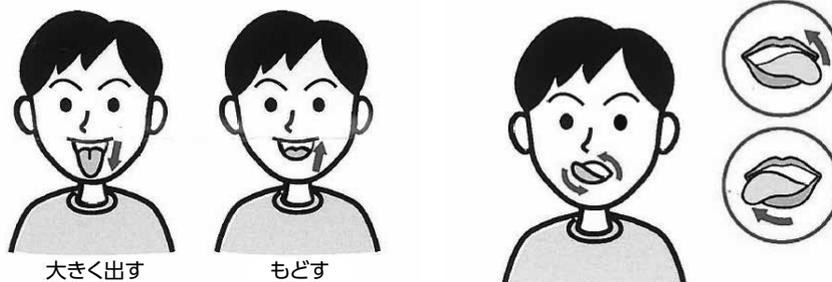
頬の体操



1・2・3

頬をふくらまし1・2・3、強くフ〜ッとふく
×2回繰り返す

舌の体操



大きく出す

もどす

舌を大きく出して、もどす×2回繰り返す

舌を思い切り出して、ゆっくり唇をなめるようにゆっくり一周する 左右1回ずつ

エアーぶくぶくうがいを1分間するのも効果的です。鼻の下と上唇の間、下唇の間にもしっかり空気を入れるのがポイントです。