



お口の健康

本村には「飛島村^{こゝろ}歯と口腔^{くわく}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。

新型コロナウイルス感染症も2類から5類となり、マスクは個人の判断による着用となり2カ月が経とうとしています。

マスクで隠されていた顔半分がコロナ前と同様見せられるよう、お口のトラブルは早めに改善しましょう。頬や顔のたるみは少し気にかけて意識して動かすことで筋力アップします。ぜひ、下記の体操やエアーぶくぶくうがいをはじめてみましょう。

また、機会を見つけて歯科健診(定期健診)、歯の掃除等のメンテナンスもお勧めします。

お口のゆるみ、たるみ予防 あいうべ体操

あー



いー



うー



べー



ぶくぶくうがい(エアーぶくぶくうがい)を1分間以上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水またはぬるま湯(空気)を入れるのがポイントです。水またはぬるま湯(空気)が漏れなければ問題ないです。毎日チェックすれば、オーラルフレイル*予防にもなります。

*^{こゝろ}口腔機能の衰え



●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課