

よ坊さんの  
豆知識

健康な  
歯のために

介護予防にお口の  
機能訓練が大切

高齢化に伴い、誰もが、大なり小なり飲み込む力や唾液の量が減ってきてしまいます。元気な今のうちに、歯科医院で適切な指導を受け「パ・タ・カ・ラ」などの発声練習をして舌の筋肉の訓練をしたり、唾液腺のマッサージを行ったりして唾液を出やすくして、お口の機能低下を防ぎましょう。

(一社) 埼玉県歯科医師会

