

う

まいものは
ゆっくりかんで
味わって

か

ちかち
歯合わせ
咀嚼^その訓練

い

そがず
食べず
ゆっくりと

お

いしく
食べて健康に
元気に過ごそう

あ

ーと大きく
口を開けたり
閉じたり

え

へんと
吐き出す
咳払い

け

んごうの

はじまりは

お口から

し

っかり

かもう

30
回

く

ちの中

ばい菌大好き

いい住み家

さ

あ、みんなで

健口体操

き

れいな歯

だ液がいっぱい

丈夫な歯

こ

い味よりも

うす味で

食べてみよう

いつものおかず

そ

ろそろ

舌の清掃も

しないとね

せ

いけつに

保とう

口の中

す

っぱい梅ぼし

思い出し、

つばをたくさん

出しましょう

つ

るつる

ピカピカ

キレイな歯

ち

いさく

刻んで

食べやすく

た

まや、たまや、

ニャンと鳴いて

ごらん

歯と舌は
きれいかニャン

な

んでも

よくかんで

食べましょう

と

ろみをつけ

むせやすい人は

工夫しよう

て

いねいな

お口のケアを

しましょうね

ね

ばねばの

お口の中は

バイキンの

住み家だよ

ぬ

るぬる、ねばねば

口の中が汚れてる

うがいして

さっぱりと

に

っくら

笑って

お顔の体操

ひ

よつとこの

顔も取り入れ

口腔体操

ほ

っぺた

プクツと

ふくらませよう

は

磨き

きれいに

ロスツキリ

へ

の字口して

お口の体操

の

んびりと

慌てるべからず

食事時

ふ

くらんだり

すぼめたり

お口の体操

楽しいな

む

せ予防

みんなと一緒に

口腔体操

み

んなでおいしく

ご飯を食べて

あとはみんなで

口腔ケア

ま

だ飲み込むのは

早いよ、もっと

よくかもう

や

いゆえよ

みんなと一緒に

発声練習

も

ごもご

ほおばらず

少しずつ

め

んどごと

思わず毎日

歯磨きを

ら

くだで

ラクラク

らりるれる

れ

んしゅじつ

早口言葉

言えるかな

よ

くかんで食べて

その後は

歯磨きを

る

つくすを

整えたいと

入れ歯入れ

ゆ

つくりと

動かす歯ブラシ

ていねいに

り

らつくす

ゆつくり食べて

おなかも満腹

は **を** いつまでも

大事に…

わ らうごとは

幸せの証 あかし

ろ うじんとは

思えない

歯が はち まる に まる 8020

う **ん** どうした

あとの食事は

おいしいね