

舌の体操でアンチエイジング

口は「噛む」「飲み込む」「話す」「笑う」などの働きで、楽しく快適な生活を支えています。しかし、年齢を重ねると、顔の筋肉や舌の動きが弱くなったり、唾液（つば）の量が減り噛む力や飲み込む力が低下してきます。

舌を大きく動かすことで、口の動きがなめらかになり唾液の分泌も促します。

舌の体操で若々しさを保ちましょう。

とってもかんたん！すぐできる！舌の体操



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

問い合わせ先：八千代市健康づくり課

電話：047-483-4646

FAX：047-482-9513

平成29年11月改正