

よ坊さんの  
豆知識

健康な  
歯のために

### 開口訓練

お口を本気で開けるトレーニングは、嚥下（物を飲み込む事）機能の維持、回復につながります。お口を開ける時と嚥下の時は、同じ筋肉を使っています。

お口を最大限に開き10秒間保持して、10秒間休憩してください。これを5回で1セットとして、1日2セット（朝・夕）行ってください。

（一社）埼玉県歯科医師会

