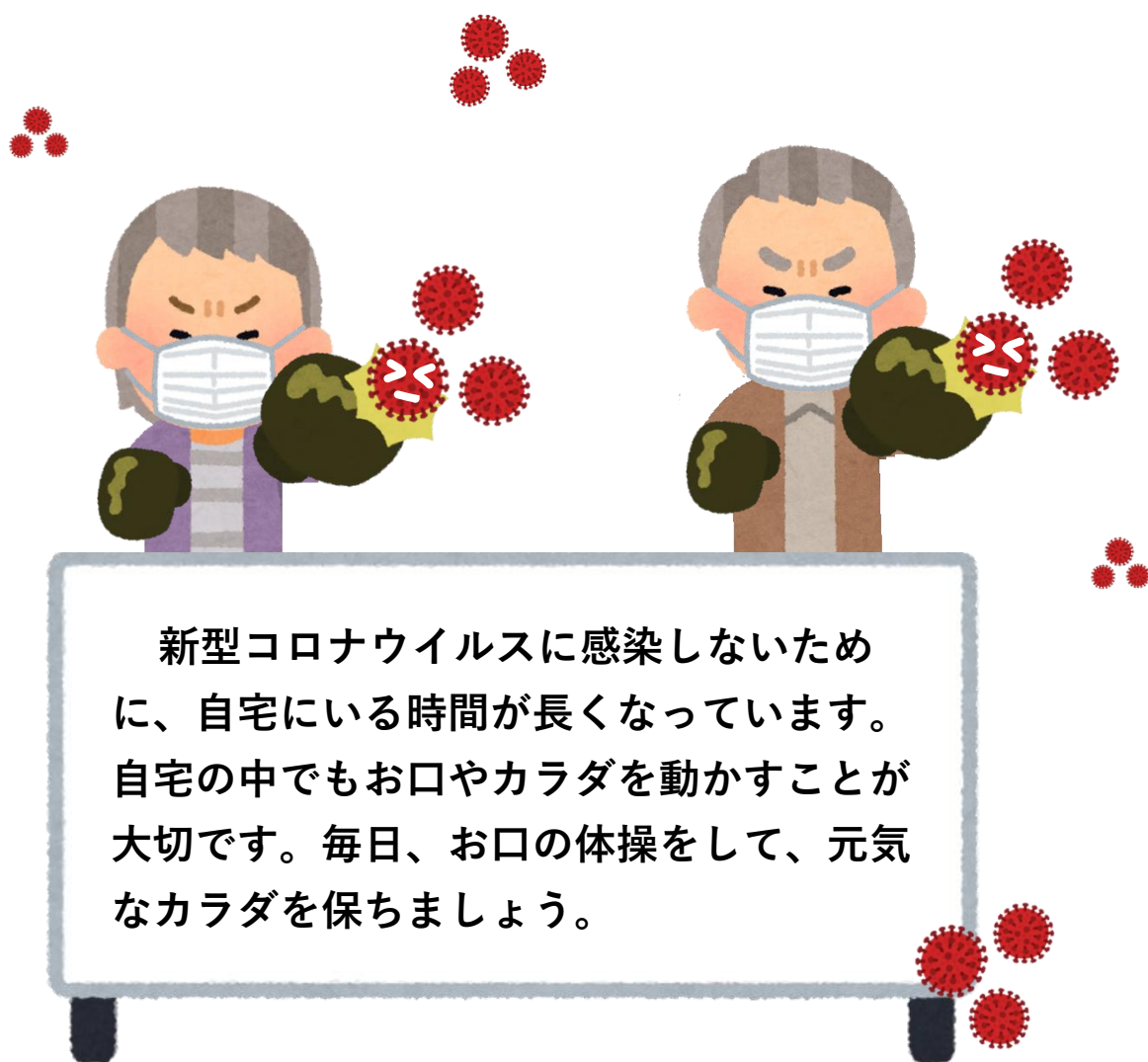


新型コロナウイルス感染症に負けないために

うち

お家でできるお口の体操



新型コロナウイルスに感染しないために、自宅にいる時間が長くなっています。自宅の中でもお口やカラダを動かすことが大切です。毎日、お口の体操をして、元気なカラダを保ちましょう。

公益社団法人 日本歯科衛生士会

このパンフレットは、「お口の若返りチャレンジ BOOK（監修：公益社団法人 日本歯科衛生士会、発行：一般社団法人 日本保健情報コンソシウム、協賛：第一三共ヘルスケア株式会社）」より引用しています。高齢者とお会いする機会のある方は印刷してお渡しください。