

今年の夏 私も ビリー に入隊、  
がんばった ビリーズグレートキャンプ。(笑)  
でも 食べ物もおいしい 季節になり  
誘惑が いろいろ (がまんがまん)

みなさんも 暴飲暴食には お気をつけ下さいね。

🌸 ドライマウスってなあに?!

- ・ 唾液が出にくい ・ 口が乾いて夜眠れない
- ・ 食べ物がうまく飲み込めない
- ・ ネバネバしてうまくしゃべれない



唾液って 大切!!

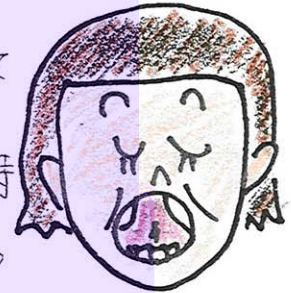
🌸 唾液の働き

- ・ 消化を助ける力によって栄養の吸収がよくなり  
胃腸など内臓を痛めずにする。
- ・ 口の中を洗い流し清潔に保つ
- ・ 歯を守り再石灰化をしむし歯を防ぐ
- ・ 粘膜を保護する

🌸 唾液からはじまる アンチエイジング を  
してみませんか?

唾液を増やす 舌と口の体操

舌を上あごに当てて  
「タン!タン!」と  
鳴らします。おいしい時  
に舌を鳴らすように。



タン♪  
タン♪

スー♪



割り箸を奥歯で  
噛み、そのまま息を  
大きく吸います。  
※ 数回繰り返して下さい。

「イー」  
の口



「ウー」の口

交互に繰り返します。