

きちんと口の手入れをしよう!

■口を上手にきれいにするとこんなよいことがあります。

- ① 食べ物がおいしくなります
- ② 口の中がさっぱりとします
- ③ 口や頬の筋肉のストレッチとなります
- ④ 舌、唇、頬の筋肉を鍛えることができます
- ⑤ 口臭を予防します
- ⑥ 口の中の細菌を減らして肺炎を予防します

