



## オーラルフレイ

(口腔機能の衰え)



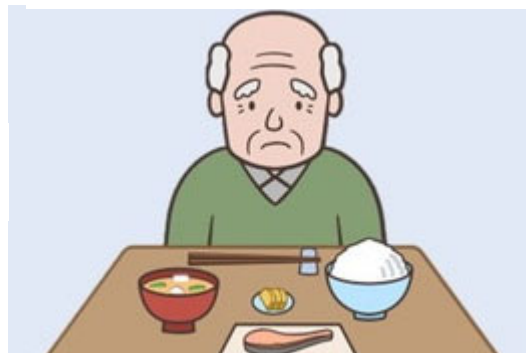
＝ 早期の重要な老化のサイン



全体的なフレイルの前兆



噛む力や舌の動きの悪化



食生活 ×



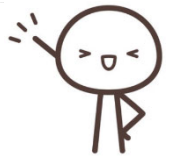
滑舌 ×



人や社会との関わりの減少

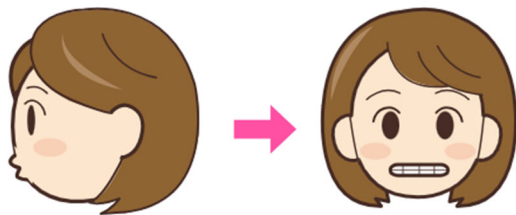
口・舌の動きをスムーズにする

### TRY IT!



ウー

イー



ブク  
ブク

水は  
大さじ1程度



繰り返しましょう



パパパパパパ



舌先と指先を  
10回  
押しつけ合う



タカラ

