

# 健口体操

無理せず、できることをゆっくりおこないましょう。ゆったりと腰かけた姿勢で背筋を伸ばしておこないましょう。

歯や口の健康づくりや、口腔機能の低下予防のためにも健口体操を行いましょう。

