

# こんな症状はありませんか？



食べこぼす



むせる  
飲み込みが悪い



お口が渴く



滑舌が悪い

## その症状、**お口の機能が弱っているサイン**です！

「加齢」のせいだからしょうがない… 今さら変わるわけない…

そんなことはありません！

お口のエクササイズで



# 改善

ができます！



どうすればいいの？

**改善するには衰えた筋肉を鍛えること！**

私たちのお顔や口元は**筋肉**で覆われており、日頃当たり前のように「食べる」「話す」「表情をつくる」など、**筋肉**を使いながらお口を働かせて生活をしています。

## お口のエクササイズでこれらの**筋肉**を鍛えましょう！

いろんな効果があります♪

