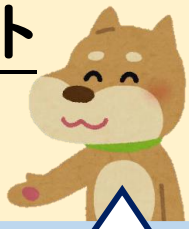
お口のエクササイズチェックシート



お口のさわやかエクササイズ表①～⑦を参考に、
最低**1日2個**取り組んでみましょう♪

お症状別すすめ

- □食べこぼす・・・④、⑤
- □むせる、飲み込みが悪い・・・⑤、⑥、⑦
- □お口が渇く・・・⑦
- □滑舌が悪い・・・④、⑤、⑥

①～③は食前の実施がおすすめ！

歯みがきは最低**1日2回**しましょう♪
歯を綺麗にするだけではなく、お口の筋肉を刺激してくれる効果があります！

～カレンダー記入方法～

①お口のエクササイズ①～⑦のうち取り組んだ番号を記入
②歯みがきを1日2回以上おこなったら〇印を記入

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
お口のエクササイズ										
歯みがき										

日にち	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
お口のエクササイズ										
歯みがき										

日にち	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
お口のエクササイズ											
歯みがき											