

## 唇・頬のエクササイズ

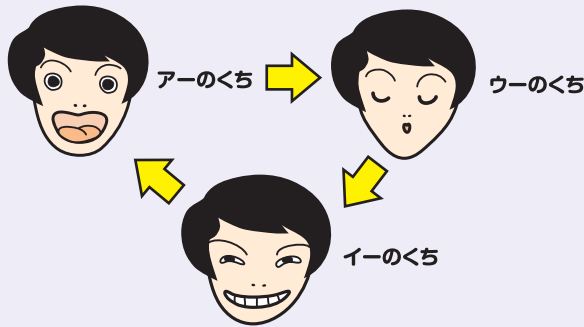
10回を1セットとし、休みをはさみながらそれぞれの動作につき、5秒間静止します。

1日3セットを目標に頑張りましょう!!

### 唇の体操

- お顔の魅力が引き立ってきます。
- 食べ物の取り込み、飲み込みを手伝ってくれます。
- ウーとイーの形の口をすると、唾液の分泌も活発になります。

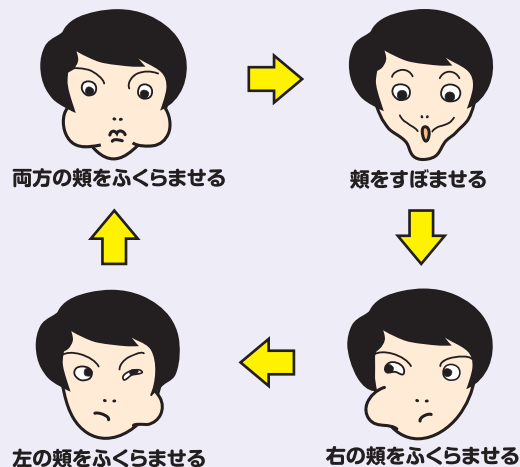
アー、ウー、イーの口の形を作りましょう。  
(声にも出しましょう)



### 頬の体操

- お顔の若さが引き立ってきます。
- 頬の筋肉を引き締めることでフェイスラインがスッキリします。

頬をふくらませたり、頬をすぼめたりします。



## 8020推進道民会議メンバー

### 私にとっての8020運動

何本も治療して歯の大切さに気付いたのは大人になってから。「喋る」という仕事に就いてからは特に思い知らされました。食事や健康はもちろんですが痛みで集中力が無くなることや、かみ合わせひとつで、うまく発音が出来なくなることも。



キャスター  
グッチー (関口直紀)

小さい頃、テレビの向こうでカトちゃん「歯磨いたか」と何気なく言っている一言がどれだけ重要なことだったか……今更ながら歯に、いや骨身に沁みています。

今は私が電波に乗せてメッセージを届けるという仕事をしています。カトちゃんほどの影響力はありませんが一人でも多くの人に歯の大切さを伝えられればと感じています。

※8020推進道民会議メンバーとは、北海道歯科医師会が進める8020運動にご協力いただいている北海道出身の各界著名な方です。

### 歯にまつわる川柳大募集!

北海道歯科医師会では歯にまつわる川柳を募集しております。歯に関しての思いを、どしどしお寄せください。ハガキに川柳をお書きいただき、住所・氏名・年齢・電話番号を書いて下記宛先までご投函ください。(記事・内容に関するご意見・ご要望もお寄せください。FAXも可)  
すばらしい川柳には優秀賞としてホームページでの発表と副賞が贈られます。

応募期間:平成23年3月31日消印のもの

応募先:〒060-0031 札幌市中央区北1条東9丁目11番地

北海道歯科医師会 FAX 011-271-7514

※応募はお一人さま一題とさせていただきます。

前年度優秀賞:「歯医者さんに 恋して八十歳 二十本」

「初入れ歯 不便なようで 便利です」



# 憧れの小顔 エクササイズ Exercise

