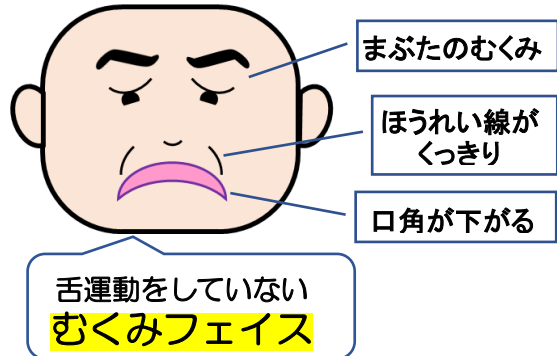
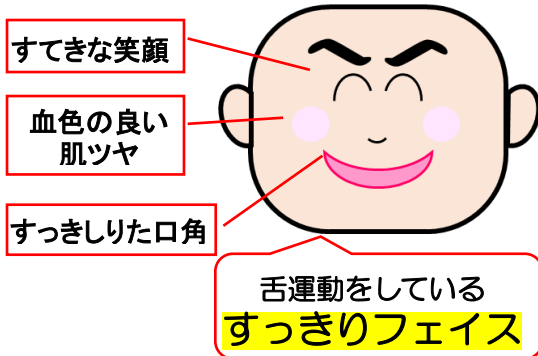


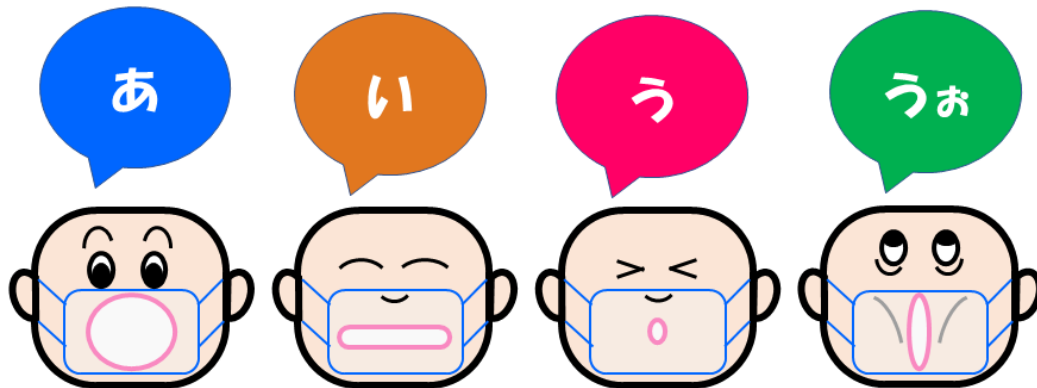
マスクをしたまま健口体操

表情でわかる口腔機能の低下

マスクをしていると口呼吸になりがちです。いつでもどこでもアンチエイジングを！



①口と目を大きくゆっくり動かしましょう（5秒ずつを3セット）



②舌を大きくゆっくり回しましょう（右回り1回、左回り1回を3セット）

