

健康寿命をのばすには

作詞 公益社団法人東京都歯科衛生士会 佐藤明美

健康寿命をのばすには
フレイル虚弱に気がついて
栄養・運動・ボランティア
三つの柱が基本です

栄養とるのはお口から
パタカラ体操・舌体操
ひと口30良くかんで
認知症も防ぎます



公益社団法人東京都歯科衛生士会公式キャラクター エイせいさん

口腔ケアで健康に
生涯現役目指します
食後の歯みがき忘れずに
定期健診行きましょう