

22

# お口から若返る！ 毎朝3分の健口習慣



10月27日 火曜日  
10:00~11:30

託児なし

講師 EJ A耳ツボジュエリー協会認定耳ツボセラピスト・講師  
kokomimi 協会代表 <sup>やまおか</sup> 山岡 あや

誤嚥や口呼吸・顔のたるみ・二重あごなどの原因のひとつと言われている「舌」の筋力低下や菌。

最近「むせることが増えた」「舌や頬を噛んでしまう」「滑舌が悪くなった」「風邪をひきやすくなった」…などの症状もこれが原因かも！

この講座では、正しい舌掃除の方法や、毎朝簡単にできる舌筋トレーニングを実践しながら学びます。

舌掃除により、歯周病菌のエサとなる菌が除去され、唾液がサラサラになることで自浄作用・抗菌作用が効果的に働き、免疫力アップに繋がります。

舌筋トレーニングでは、唾液が増え、虫歯・口臭予防、食べ物を飲み込みやすくなる、滑舌UP、さらに小顔&フェイスライン引き締めなど、うれしい効果がたくさん！

“食べる・話す・笑う”をずっと楽しむために、一緒に健口習慣をはじめましょう！

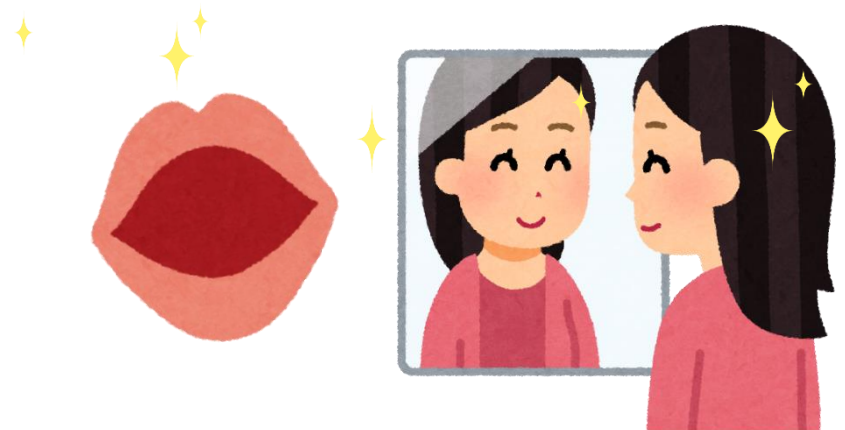
### ◆持ち物

鏡、ハンカチ

**定員** 14人

**費用** 2,100円 【内訳】受講料650円、教材費1,450円

**会場** みなよし交流センター 会議室兼講座室1



## 講師プロフィール

心とからだのトータルビューティアー「kokomimi」代表  
E J A 耳ツボジュエリー協会認定耳ツボセラピスト・講師  
個性心理學研究所認定講師

山岡 あや (やまおか あや)

産後うつ、希少がんを経験し、予防医学、心のケアの大切さを実感。自身の経験を生かし、日常生活で簡単に実践できる「心とからだを元気にする健康法」をお伝えしています。

