

## 佐倉歯ッピー体操



### 歯ッピー体操を行う際の注意点



★取り外しのできる入れ歯を使用の方は、金具などで口腔内の粘膜を傷つけることがあります。自宅で歯ッピー体操を行う際は入れ歯を外して行ってください。

会場で行う際は口を大きく動かさず、傷などに注意しながら、行ってください。

★あごが痛い方は、大きく口をあけずにできる範囲で動かしてください。

★そのほか、歯や口腔内の治療中の方や、ぐらぐらした歯のある方は、かかりつけの歯科医院に相談して、歯ッピー体操を行うようにしてください。

★どなたも無理のない範囲で行ってください。