

自覚症状がなくても
お口の衰えが
はじまっているかも
しれません

お口の機能 トレーニングのご紹介

やってみよう!

お口の
トレーニング



お口の機能検査とは?



大人編

お口の機能トレーニングは毎日続けて行くと、目的に応じた効果が期待できます。
ご自宅で動画を見ながら一緒にやってみましょう!



やってみよう!
お口の
トレーニング

舌まわし

- 目的
- 舌の動き
 - 唇・頬の筋力
 - だ液分泌



やってみよう!
お口の
トレーニング

ペコぱんだ トレーニング

- 目的
- 舌の筋力



販売元 株式会社ジェイ・エム・エス
東京都港区芝浦1-2-1

※ペコぱんだは株式会社ジェイ・エム・エスの登録商標です。



やってみよう!
お口の
トレーニング

だ液腺 マッサージ

- 目的
- だ液分泌



やってみよう!
お口の
トレーニング

ガム トレーニング

- 目的
- 噛み砕く力
 - 舌の筋力
 - だ液分泌



【動画監修・指導】東京歯科大学 教授 上田 貴之 先生



やってみよう!
お口の
トレーニング

ブクブク うがい

- 目的
- 唇・頬の筋力



口腔機能情報サイト

患者さん向けページ



口腔機能情報サイト

カスタマーサービスセンター お客様窓口 ☎0120-416480

受付時間 9:00a.m.~5:00p.m. (土曜日、日曜日、祝日を除く)

※アフターサービスについては、最寄りの営業所へお願いします。

<https://www.gc.dental/japan/>

支店 ●東京 (03)3813-5751 ●大阪 (06)4790-7333

営業所 ●北海道 (011)729-2130 ●東北 (022)785-8040 ●名古屋 (052)757-5722 ●九州 (092)441-1286

※掲載の内容は2026年2月現在のものです。