

수급자 건강증진을 위한 구강관리법 알아보기!

본 자료는 『O·N·E TOP PROJECT』
O(Oral) N(Nutrition) E(Exercise) 에서 활용하는 구강 케어 방법입니다.

① 구강 마사지

휴대폰 카메라로
QR 촬영



원하는 음식을 맛있게 먹을 수 있게
도와주는 **구강 마사지**
매일 3번씩 따라하기!



<https://youtu.be/9vcu5sNuEuk?si=IxYH-Jo4ZhuzUbN1>

② 바른 칫솔질



건강한 노후를 위한 **바른 칫솔질**
칫솔 머리가 어금니 2개~2개 반
크기인 칫솔로 준비하기!



https://youtu.be/m9e88Dt2SPU?si=Xo9S_24zeYpb2Xc9

③ 구강 운동법



음식의 즐거움을 느끼게 해주는
껌을 이용한 **구강운동법**
자일리톨 껌으로 연습하기!



<https://youtu.be/ScRwZx3i8-s?si=SU78cHHCRrH3XmZ>

※ 제작·제공: 보건복지부 · 대한구강보건협회

『O·N·E TOP PROJECT』

☎ 대전세종충청지역본부(요양운영부) 주관 산학협력 수급자 건강증진 프로그램

