

「コロナ禍のマスク生活」と
「長時間のスマホ操作」で
顎関節症を発症する人が

急増!?

顎関節症・日常の不調が消えた!

神あご



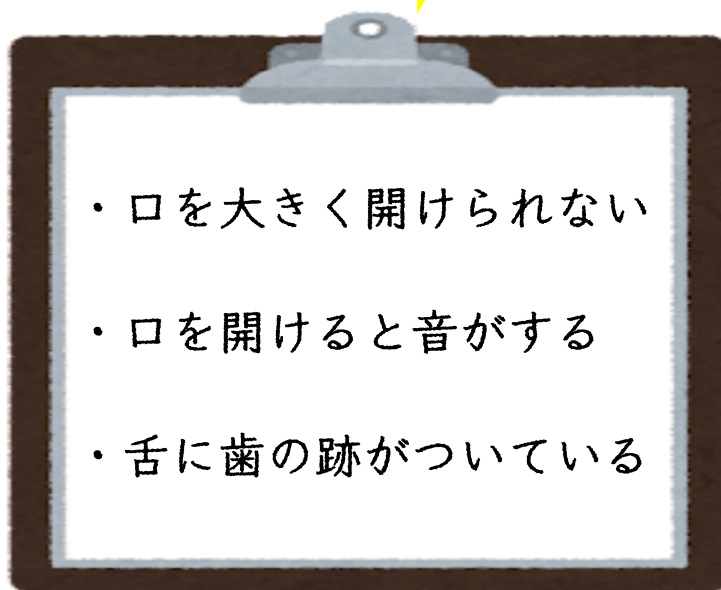
1分
ストレッチ

歯科衛生士/
長守式顎関節ストレッチ
トレーナー
長守雅恵

実は2人に1人が
顎(がく)関節症!?

全身の不調改善から美容、
誤嚥性肺炎の予防にも!

歯科医師も
学んでいる
メソッド!



一つでも当てはまれば、
顎関節症の可能性大!!

放置しておくと全身の不調につながる顎関節症。
あごの関節や口周りの筋肉を正しい位置に整える施術を
おこなう「口腔整体療法士」の著者が、1分でできる9つの
ストレッチを紹介。

本当は
怖い!
あごの
歪み

実は2人に1人が
顎(がく)関節症!?



歯科医師も
学んでいる
メソッド!

顎関節症・全身の
不調改善から
美容にも効果絶大

「1分神あごストレッチ」
長守雅恵・著 自由国民社

← A4パネル

貴店番線印	注文	A4パネル(10冊以上) <input type="checkbox"/>
		<h1>1分神あごストレッチ</h1>
	冊	四六判 168P 本体1,300円 ISBN978-4-426-12790-9 自由国民社