

『GO!GO!8020』

作詞：岸田 隆
作曲：阿部 浩生
補作編曲：古川はじめ
歌：橋本 弘幸
振付：健康運動指導士 原 真奈美

【歌詞】

頭を揺らし 手が踊り出す
ちよっこり顔を出す かわいい乳歯
やんちゃダンスでハッスルお口に
ミルク色の歯
一緒に守るぞ8020

彼氏彼女の恋の駆け引き
歯が命ってことさ 芸能人じゃないけど
ダンスピートでクールに迫れば
キラリ輝く歯
二人で続けよう8020

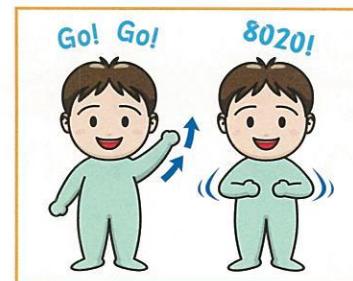
シャカシャカショコショコ20本
80歳で20本
3月に1度の定期検診
めざせ8020！

仕事に追われ忙しいけど
ランチタイムの後も 歯磨きするよ
ダンスホールでストレス解消
真珠色の歯
働き盛りの8020

無病息災 健康祈願
元気の源は 歯を守ること
盆踊りでもかっぽれがんばれ
今も白い歯
みんなにありがとう8020

スマイルアップ！ ちば体操

千葉県歯科医師会のオリジナルソング『GO!GO!8020』の軽快なリズムに合わせて、みんなで楽しく顔と口のエクササイズをしましょう！
無理をせずできるところだけ、楽しみましょう！ 座ってできる体操です。



言語の脳神経系

『GO!GO!8020』というフレーズをはっきりと発音して、声を出して楽しく歌います。声を出すことが大切ですので、手の動きばかり頑張らなくて大丈夫です。歌の中では何度も出でます。はっきり口が動くように顔全体で歌ってみましょう！



顔面体操

目と口をグッとぶり手もグーです。次に目も口も鼻も手も全部バーッと開きます。(2回繰り返す)今度は両方の頬をふくらませ、両手の指を合わせます。手を外に回しながら、口の両端を上げ、やさしいスマイルを作ります。(2回繰り返す)



舌体操

舌で右の頬の内側を押します。右手は横にグーで上げます。次は左の頬の内側を押して、左手は横にグーで上げます。手を下の内側から大きく外側に回し、ガツポーズをしましょう。イの口で、力強いスマイルを作ります。



首と肩の体操

首を右に倒し正面に戻します。
左に倒して正面に戻します。
「80(はちまる)」で肩をアップして
20(にいまる)で肩をダウンします。



唾液腺マッサージ: 顎下腺(がつかせん)

両方の手の指を少し開いてフェイスラインの内側にあてます。親指以外の4本の指でグッと2回押し上げます。痛くない力加減で押しましょう。



唾液腺マッサージ: 耳下腺(じかせん)

あごのカクカクするところに今使った4本の指をそろえてあてます。後ろから前、後ろから前、2回動かします。つばが出てくるイメージをもってマッサージしましょう。



唾液腺マッサージ: 舌下腺(ぜつかせん)

両方の親指をそろえて舌の付け根にあてます。2回グッと押し上げます。少し早いリズムですが、どこを押すとつばが出てくるのかだんだん覚えていきましょう。

