

# 『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 眞奈美

## 【歌詞】

頭を揺らし 手が踊り出す  
 ちょっこり顔を出す 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  
 ダンスビ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。声を出ることが大切です。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てきます。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

目と口をグッとつぶり手もグーです。次に目も口も鼻も手も全部パーツと開きます。(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、ガッツポーズをしましょう。イーの口で、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。

