

歯っする体操

1. 飲み込み体操

ゴックンと飲み込む力を鍛えます。

手はおなかにあてて

鼻から吸い込み

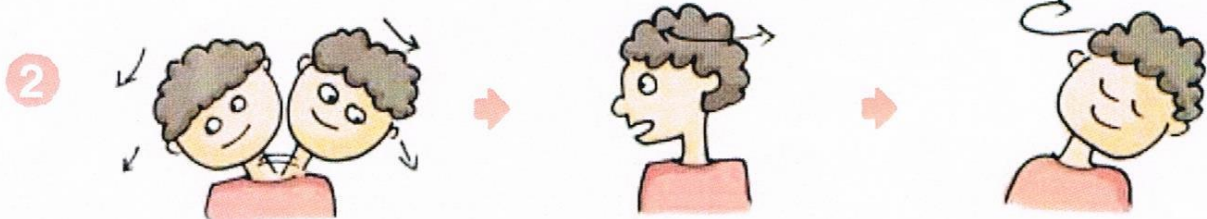
口からふーっと吐く



首を左右にかたむける

左右の横を向く

首を大きく回す



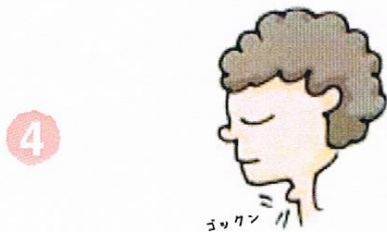
肩を上げる

肩を下げる

上体を左右にかたむける



最後にゴックンとつばを飲み込む



様にひとことメッセージ

歯っする体操

2. 舌の体操

舌を動かす力を鍛えます。

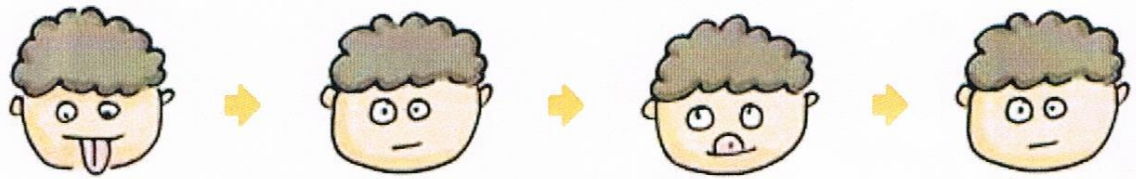
舌を前に出す

戻す

上に出す

戻す

1



右に出す

戻す

左に出す

戻す

2



くちびるをなめるように口の外に回す(左回し・右回し)

3



舌でくちびると歯ぐきの間をぐるりとなめる(左回し・右回し)

4



様にひとことメッセージ

Blank area for a message, with a dashed line for writing.

歯っする体操

3. かおの体操

かむ力、飲み込む力、話す力の総合力を鍛えます

くちをすぼめて

口角を引いて

口を大きくあける

①



うー



いー



あー

左ほほをふくらませる

もどす

右ほほをふくらませる

②



両ほほをふくらませる

もどす

両ほほをすぼめる

③



● 唾液腺マッサージ

耳の横（耳下腺）をぐるぐる

下あごの骨の内側（顎下腺）に
そって指で押す

あごの骨の真正面の
内側（舌下腺）を指で押す

④



様にひとことメッセージ
