

歯っする体操

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

1

くちをすぼめて



う~



口角を引いて



い~



口を大きくあける



あ~

2

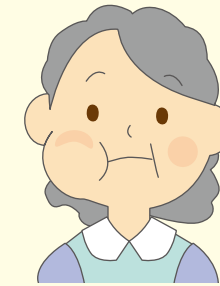
左ほほをふくらませる



もどす



右ほほをふくらませる



3

両ほほをふくらませる



もどす



両ほほをすぼめる



4

唾液腺のマッサージ

耳の横(耳下線)をぐるぐる



下あごの骨の内側(顎下線)にそって指で押す



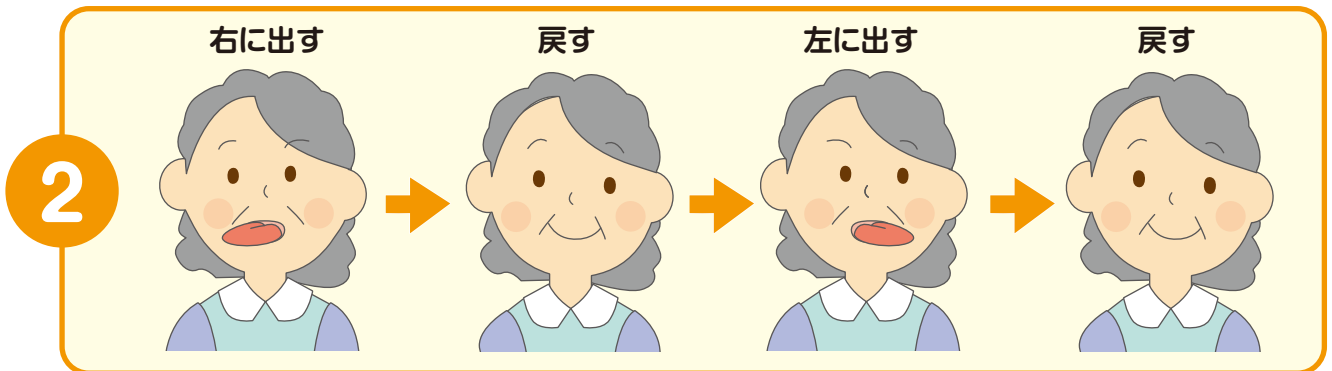
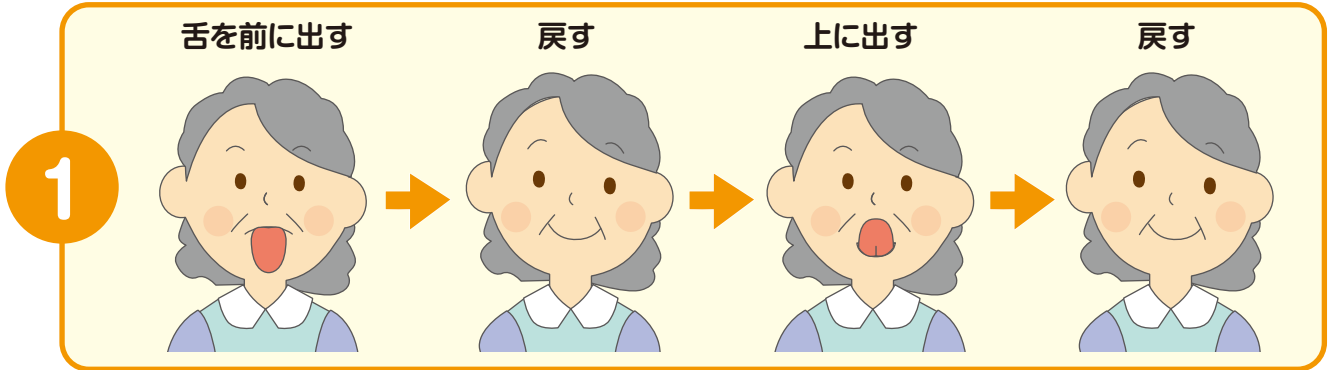
あごの骨の真正面の内側(舌下線)を指で押す



歯っする体操

舌の体操

舌を動かす力を鍛えます



歯っする体操

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

1

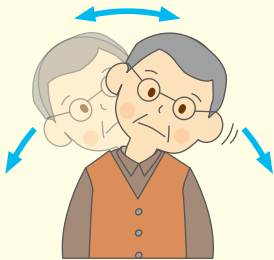


首を左右にかたむける

左右の横を向く

首を大きく回す

2

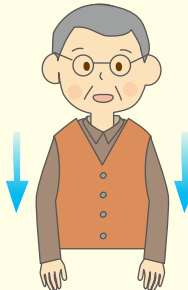
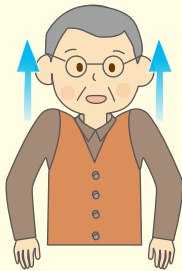


肩を上げる

肩を下げる

上体を左右にかたむける

3



最後にゴックンとつばを飲み込む

4

