

# 歯っする体操

## 2. 舌の体操

舌を動かす力を鍛えます。



くちびるをなめるように口の外に回す(左回し・右回し)



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)



様にひとことメッセージ

Blank area for a message, separated by a dashed line.