

# 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

Blank area for a message.