

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

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



様にひとことメッセージ

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