

# 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

-----