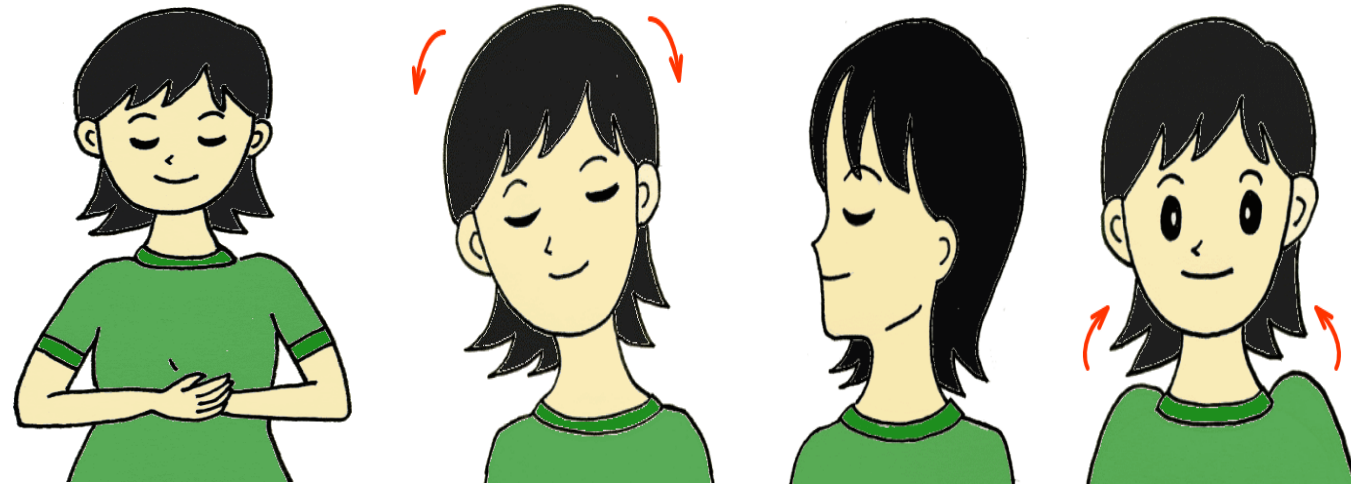


# ★レッツ！健口体操★

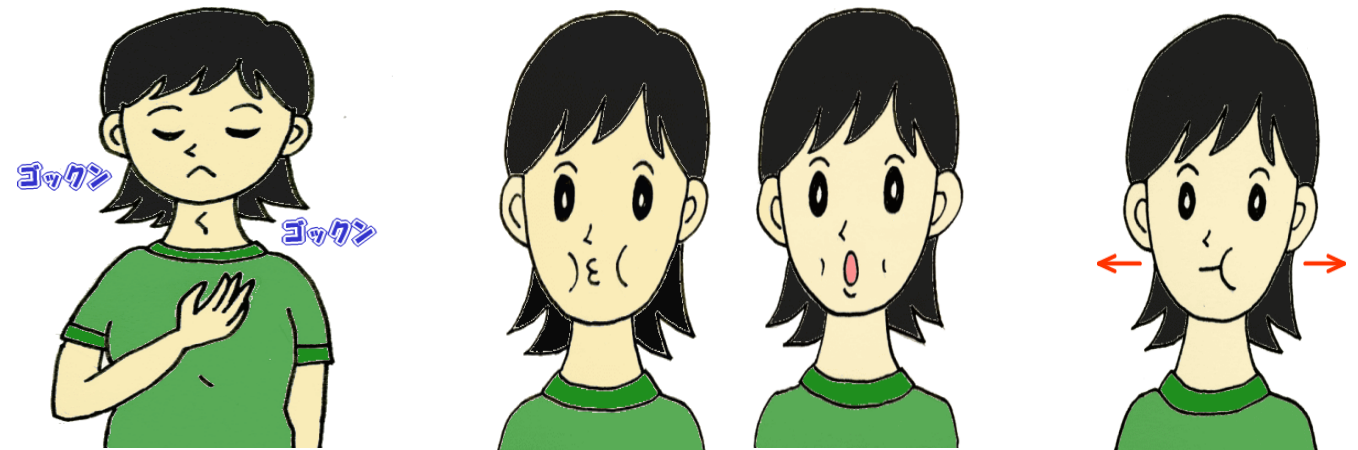
お口の機能を高めましょう

筋肉の緊張をほぐし、飲み込みをしやすくします



鼻から息を吸い、口からゆっくり息を吐き出しましょう  
首を左右に傾ける  
左右横を向く  
肩を上下する

唇・頬を鍛え、お口の機能アップ



つばをゴックン  
口を閉じて、頬をふくらませたりゆるめたいする  
頬をふくらませ左右交互に空気を入れる

唾液腺マッサージ

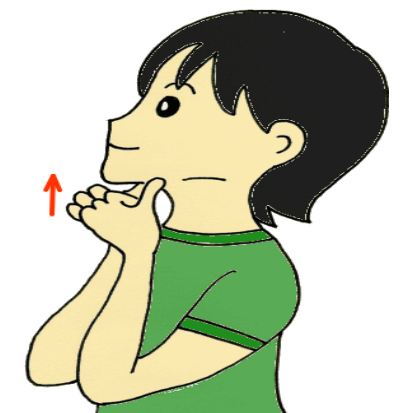
じかせん  
耳下腺



がっかせん  
顎下腺

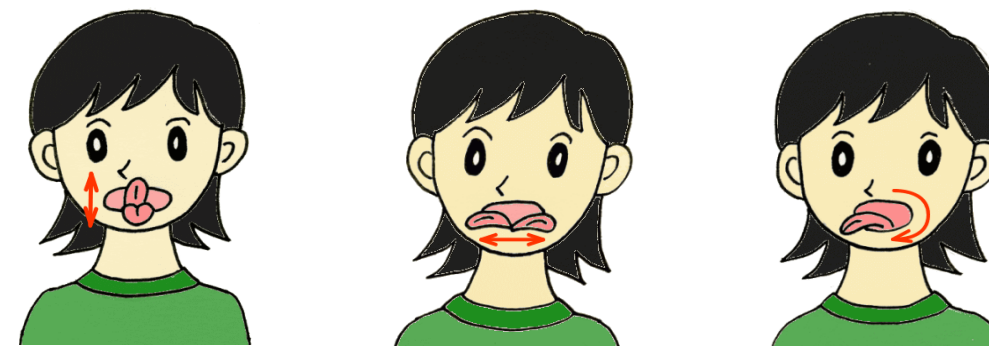


ぜっかせん  
舌下腺



舌の体操

舌の筋肉を鍛えましょう



上下  
左右  
ぐるっと一周

発声



「パ」「タ」「カ」「ラ」  
一語一語、はっきりと  
発音すると効果的！