

## お口の体操編①

※食事の前に行うとより効果的です。

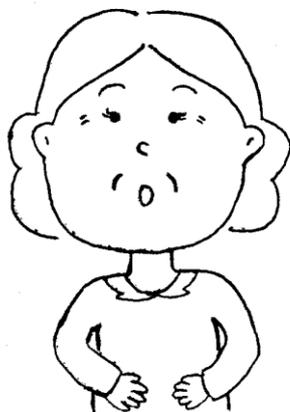
体力を維持するために体を動かすように、お口の健康を保つためには、お口の体操が必要です。

お口の体操をすることで、顔や舌の筋肉・神経を刺激し、口や舌の動きがなめらかになり、唾液が出やすくなります。

### じゅんび

まずは、背筋をのばして、椅子にゆったり座りましょう。

1



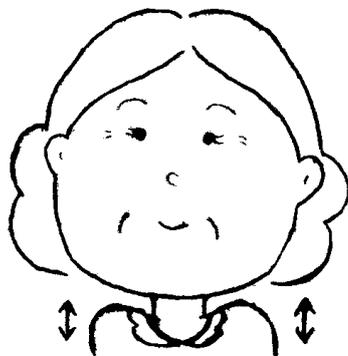
鼻から大きく息を吸いこみ、  
口をすぼめてゆっくり吐く。

2



首を左右に  
ゆっくり傾ける。

3



肩をすぼめるように上げ、  
ストンと下げる。

4



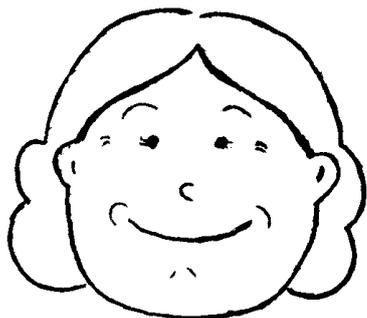
パパパ、タタタ、カカカ、  
ラララを大きな声で言う。

## お口の体操編②

※食事の前に行うとより効果的です。

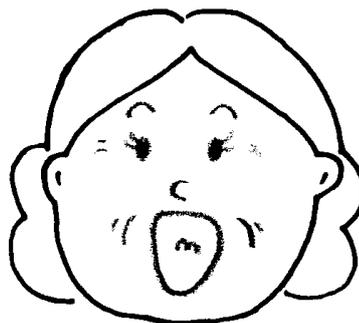
### かお

1



十分に息を吸ったら、  
唇を横にひき、  
頬をあげ、目を閉じる。

2



口と目を思いきり  
あける。

3



アップアップをするように  
頬をふくらませ、左右に  
口を動かす。

## お口の体操編③

※食事の前に行うとより効果的です。

### した

1



舌をできるだけ前に出し、引っ込める。

2



鼻の頭やあごをなめるように上と下に動かす。

3



舌を口角の向こうへ左右に動かす。

4



口のまわりをなめるように、左右にぐるぐる回す。

5



舌で左右の頬を押す。

6



口の中で舌を左右にぐるぐる回す。

# お口の体操編④

※食事の前に行うとより効果的です。

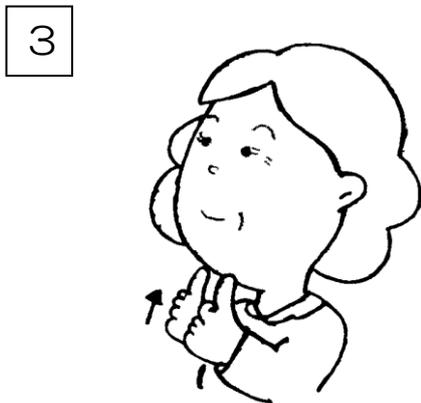
## だえき



親指をのぞく、4本の指を頬にあて、後ろから前へ回す。

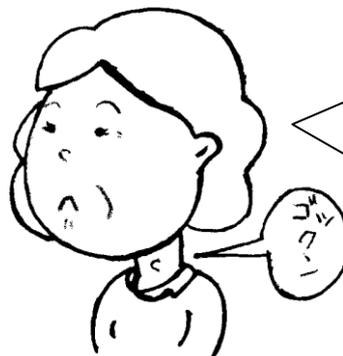


親指をあごの骨の内側にあて、耳の下からあごの先まで5か所くらい押す。



親指をあごの真下にあて、上に押す。

## 飲みこみ



呼吸を整え、だえきを飲みこむ。

歯みがきやうがい  
いで口の中をきれい  
にした後、お口の体操  
で出ただえきを飲み  
こみましょう。