

お口をなめらか

葉山

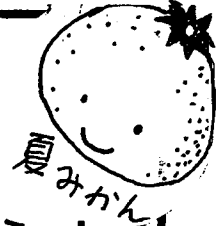


健口体操



いつまでも楽しくおいしく

お口から食べましょう!



お食事前や歯みがき時にやると効果的!

①顔の表情豊かに

顔面体操



唇を横にひき
頬を上げる
目をしっかり閉じる



目と口を大きく
開ける
目線は上へ

頬をいっぱい
ふくらませる

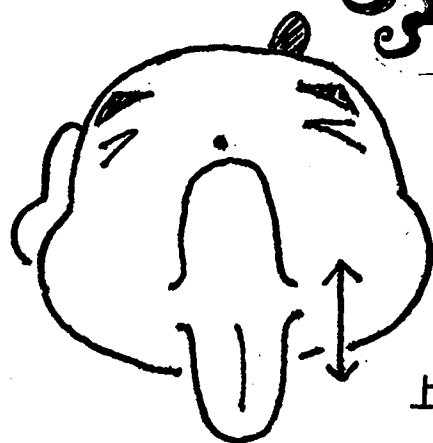


②舌の動きをなめらか 舌体操

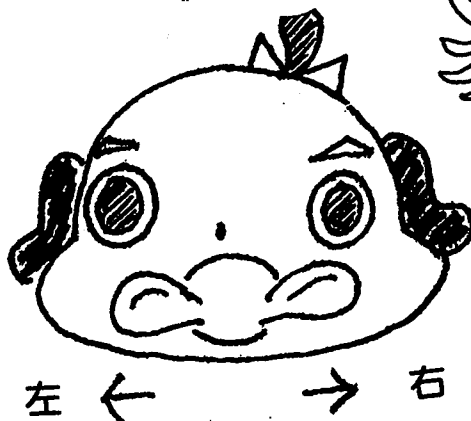
口を開けて舌の先に力を入れ 大きくゆっくり動かす



前後



上下

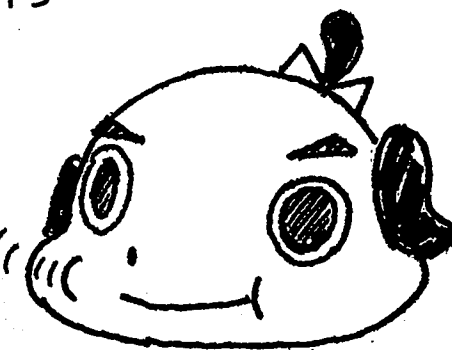


左 ← → 右

口を閉じて舌で中から押す



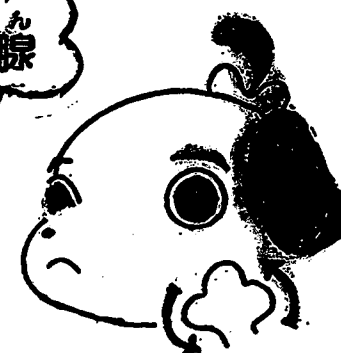
舌で上唇下唇を押す



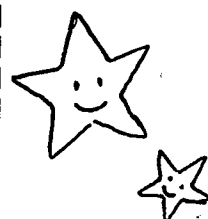
舌で左右の頬を押す

③お口にうるおい

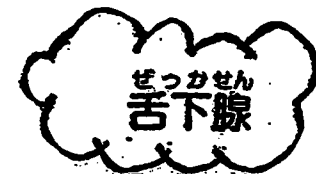
唾液腺マッサージ



指を耳の前の頬に
しっかり押しあて
前から後ろへ10回
後ろから前へ10回
まわす



あごの骨の内側の
柔らかい部分を
親指で押す



あごの真下から
舌をつき上げるよう
ぐーっとゆっくり押す

