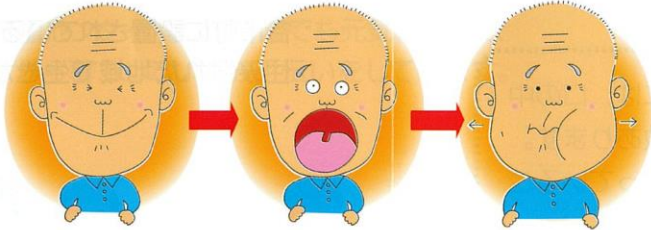


やってみよう！ 口の体操

口の機能の維持・向上に役立つ体操です。 毎日やってみましょう。

表情を豊かにする体操



目をしっかり閉じて、唇を横にひき、頬を上げます。

目をぱっちり開けて、口を思い切り開けます。

口をしっかりと閉じて、左右交互に顔を膨らませます。

舌の動きをよくする体操

「パ・パ・パ・パ」
「タ・タ・タ・タ」
「カ・カ・カ・カ」
「ラ・ラ・ラ・ラ」
を大きく、はっきりと発音します。



唾液(つば)を増やして、飲み込みやすくする体操

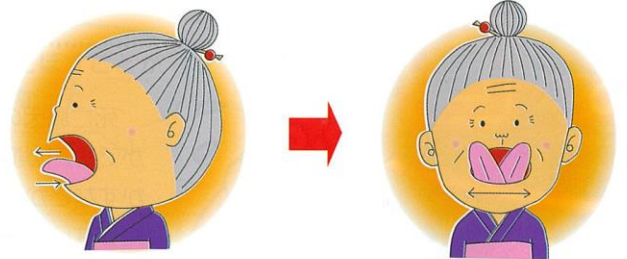


人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯あたりを、後ろから前に向かって回します。

親指を頬の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から頬の下までゆっくり順番に押します。

両手の親指を揃えて、顎の真下から舌を突き上げるように、ゆっくりグーと押します。

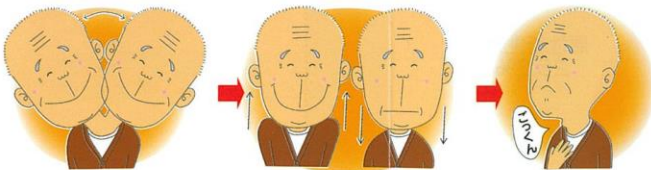
舌の動きをよくする体操



舌を、前後に出したり引っ込めたりします。

舌を前に出し、左右に動かします。

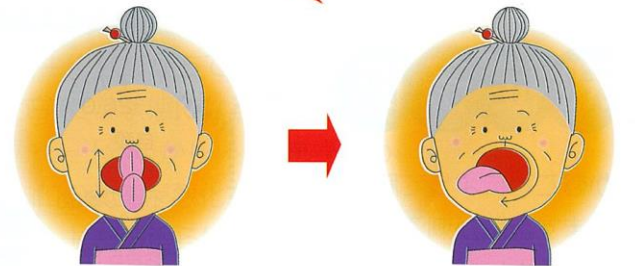
食べ物を飲み込みやすくする体操



頭を大きく左右に傾け、首を伸ばします。

両肩を上げたり、下げたりします。

呼吸を整え、唾液をゴックンと飲み込みます。



舌を前に出し、上下に動かします。

舌で回りを嘗めるようにグルーと回します。

出典：滋賀県発行 「口から始まる健康づくり」