

お口から始める健康習慣 😊

パ タ カ ラ 体 操

＼各5回を3セット／

～ものを噛んだり飲み込んだりするときに使う筋肉を鍛える～



＜鍛えることができる筋肉＞

唇を開け閉めする筋肉



＜ポイント＞

唇をしっかり閉じてから発音する



＜鍛えることができる筋肉＞

舌の先の力を強くする筋肉



＜ポイント＞

舌を上あごにしっかりつけて発音する



＜鍛えることができる筋肉＞

舌の根本の力を強くする筋肉



＜ポイント＞

喉の奥に力を入れて喉をしっかり閉めて発音する



＜鍛えることができる筋肉＞

舌を巻く力を強くする筋肉



＜ポイント＞

舌を丸め、舌先を上の前歯の裏側につけてしっかり発音する



あ い う べ 体 操

＼「あいうべ」で1セット／

※あごに痛みがある方は、「い」「う」のみを繰り返しましょう。

～お口のまわりの筋肉を鍛える～



＜鍛えることができる筋肉＞

お口のまわりの筋肉



＜ポイント＞

お口を大きく開ける



＜鍛えることができる筋肉＞

お口のまわりの筋肉



＜ポイント＞

思い切り横にお口を広げる



＜鍛えることができる筋肉＞

お口のまわりの筋肉



＜ポイント＞

唇をとがらせて、大きく前に突き出す



＜鍛えることができる筋肉＞

舌の筋肉



＜ポイント＞

前ではなく、あご先に向かって舌を出す