

# 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を使う筋肉を鍛える～



＜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  
を30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