

【お口の体操】 食前に行うと効果的です！よく噛むことや発声も口の体操になります。

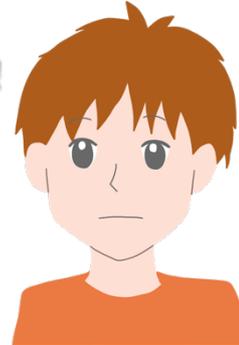
口の開閉

口をしっかり閉じる運動は飲みこむ力を強化します。

あ～～！



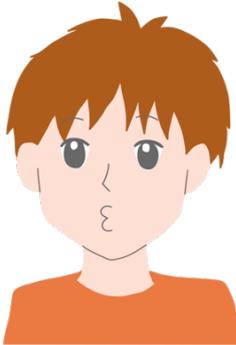
ん～～！



くちびるの体操

口の周りの筋肉を鍛えると、食べ物が口からこぼれ落ちるのを防ぎます。

う～～！



い～～！



舌の体操

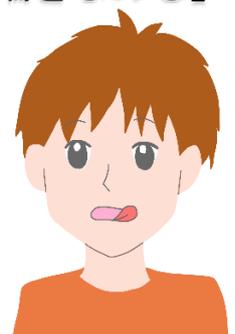
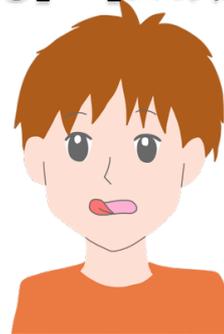
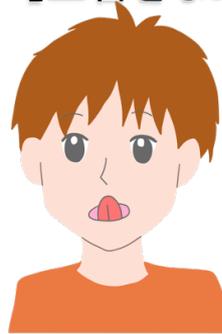
舌を大きく動かす力がつくと、口の中の食べ物をまとめ、喉に送り込む事が上手になります。

【口を開く】

【舌を出す】

【上唇をなめる】

【口の両端をなめる】



ほほをふくらます

頬をふくらませ、次に口をすぼめてみましょう。口の周りの筋肉や喉の筋肉を鍛えられます。

