



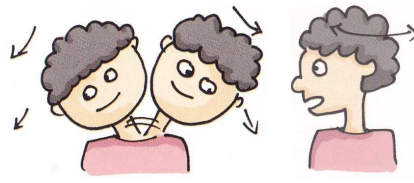
歯っする体操



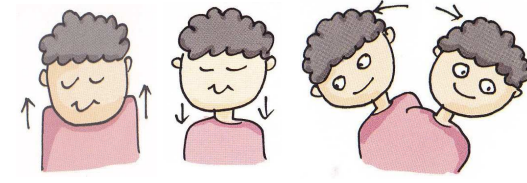
A, 飲み込み体操(ゴックンと飲み込む力を鍛えます)



①鼻から息を吸い込み、口からふーっとはく

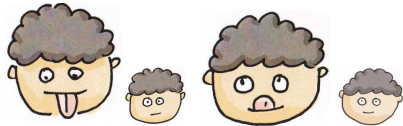


②首を左右にかたむける、左右の横を向く

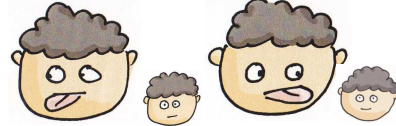


③肩を上げる、肩を下げる、上体を左右にかたむける

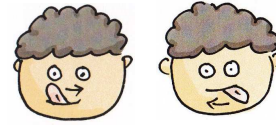
B, 舌の体操(舌を動かす力を鍛えます)



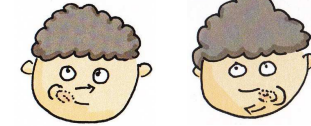
④舌を前に出す、戻す、上に出す、戻す



⑤右に出す、戻す、左に出す、戻す



⑥くちびるをなめるように口の外に回す
(右回し・左回し)

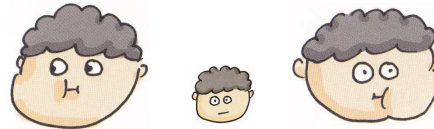


⑦くちびると歯ぐきの間をぐるりとなめる
(右回し・左回し)

C, かおの体操(かむ力、飲み込む力、話す力の総合力を鍛えます)



⑧口をすぼめて、口角を引いて、口を大きくあける
「うー」 「いー」 「あー」



⑨右ほほをふくらませる、戻す、左ほほをふくらませる



⑩両ほほをふくらませる、戻す、両ほほをすぼめる

D, パ・タ・カ・ラの発声



「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」
「パタカラ、パタカラ、パタカラ」

⑪くり返して発音する



☆①～⑩を3～5回程繰り返します
☆無理せず、毎日続けましょう

