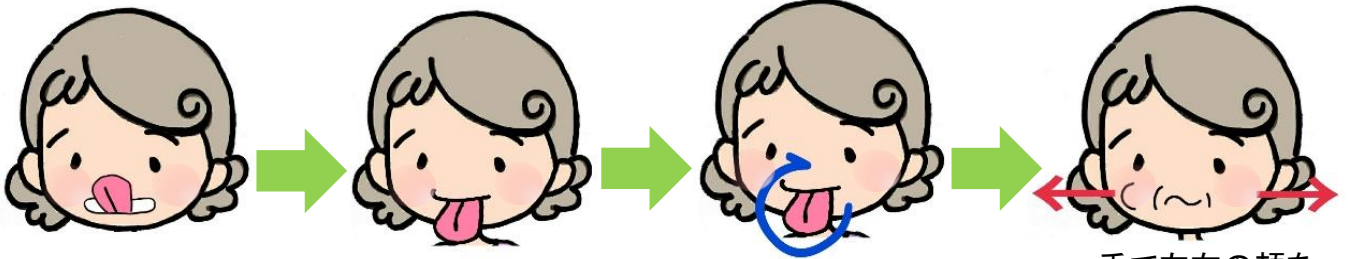


# お口の健康体操

## 舌体操(舌の筋肉を鍛えましょう)



舌を上を動かす(3回)

舌を下を動かす(3回)

舌をぐるっとまわす(3回)

舌で左右の頬を  
押す(3回)

## 顔面体操(お口の機能をアップしましょう)



頬をあげ、にっこり笑う(3回)

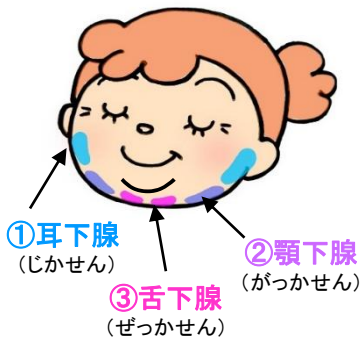


アップアップをするように  
頬をふくらます(3回)



口と目を思いっきり開く(3回)

## だ液腺マッサージ(だ液の分泌をよくしましょう)



①耳下腺  
(じかせん)

②顎下腺  
(がつかせん)

③舌下腺  
(ぜっかせん)



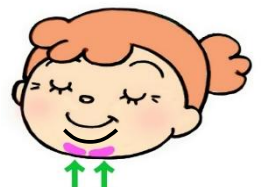
①耳下腺(じかせん)

頬に手をあて、上の奥歯の  
あたりを後ろから前に回す  
(10回)



②顎下腺(がつかせん)

親指をあごの内側のやわらかい部  
分にあて、耳の下からあごの下ま  
で5カ所を目安に押す(10回)



③舌下腺(ぜっかせん)

両手の親指であごの真下  
から舌を突き上げるように  
ゆっくり押す(10回)

## 「パタカラ体操」でお口の筋肉トレーニング

パ

大きく破裂するように



唇を閉める筋肉を鍛え、  
食べ物を口からこぼさ  
ないようにする

タ

強く「タッタタツ!!」と



舌の先の筋肉を鍛え、  
食べ物を押しつぶした  
り飲み込みやすくする

カ

舌の根元をのどに押  
しつけるように



舌の奥の筋肉を鍛え、食べ物  
を食道に送り込みやすくする

ラ

舌をしっかり巻いて



食べ物をまとめ、  
のどの奥へ送り込  
みやすくする