

口腔のストレッチ

● 頬の運動 ●



右頬をふくらます



左頬をふくらます



両頬をすぼめる

● 口の周囲の体操 ●



口を大きく「あー」と開く

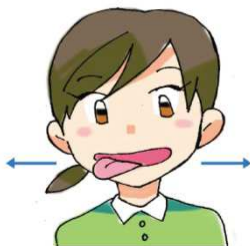


口を「いー」としっかり伸ばす

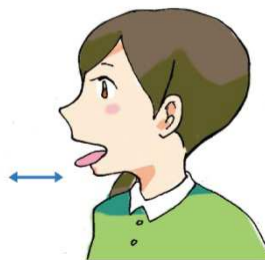


口を「うー」としっかりすぼめる

● 舌の体操 ●



舌を右・左に動かす



舌を前・後に動かす



舌を上・下に動かす

ポイント！

- ・ 「エアうがい(空気でぶくぶくうがい)」でも同じ効果があります
- ・ 「頬の運動」でうまくふくらますことができない場合は、歯ブラシの背の部分で頬の内側を外へ押し広げながら上下に動かすことで、同じ効果が得られます
- ・ 粘膜、舌のマッサージも口腔のストレッチになります