

口の体操 1

口唇・舌体操

楽しくおいしく食べるための準備体操です。この体操をすることで、お口の機能が上がり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。お顔の表情もいきいきしてきます。無理をしないように行ないましょう。



むすんで



ひらいて



ペロをだして



むすんで



またひらいて



ペロだして



そのペロ鼻に



ペロを右に



ペロを左に

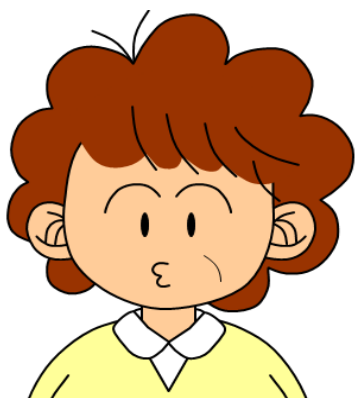


ペロをグルグル
まわします

口の体操₂

口唇・頬体操

楽しくおいしく食べるための準備体操です。この体操をすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。お顔の表情もいきいきしてきます。無理をしないように行ないましょう。



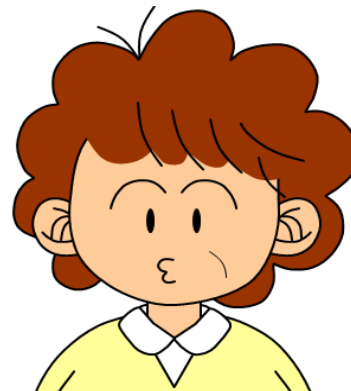
むすんで



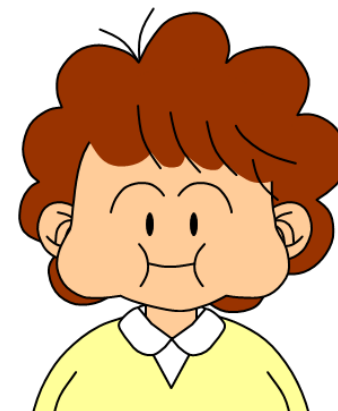
ひらいて



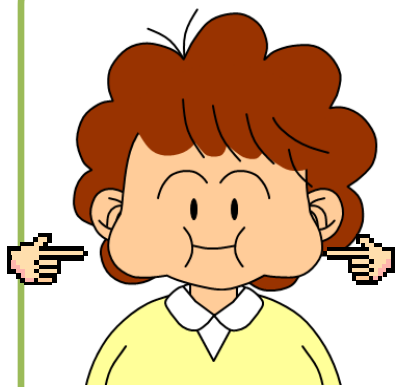
横にひいて



むすんで



頬をふくらせ



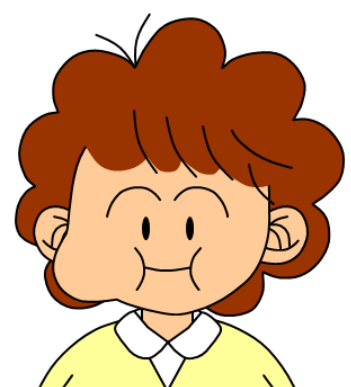
指で押して



頬をへこませ
1・2・3



右をふくらせ



左をふくらせ



頬をプクプク
きたえましょう