

# 舌の力をつける健口体操



★テレビを見ながら、お風呂に漬かりながらなど、日々のすきま時間に実践してみませんか。

## 舌のストレッチ

舌の動きに関する筋力の向上に役立ちます。口の自浄作用が増す効果もあります。



- ①口を大きく開けて、  
舌をできるだけ出します。  
②上唇を舌先で触ります。  
③左右の口角を舌先で触ります。

## パタカラ体操

むせることが多い人におすすめ。パ・タ・カ・ラを発音して、舌をはじめとした口の筋肉を鍛えます。



- ①破裂音の「パ」は、  
唇をしっかりと閉じて  
から発音する。

- ②「タ」は舌を上あご  
にしっかりとくっつ  
けて発音する。

- ③「カ」は喉の奥に  
力をいれて喉を閉  
めて発音する。

- ④「ラ」は舌をまるめ、  
舌先を上の前歯の裏  
につけて発音する。



**ポイント 「カ」について：**喉の奥に引っかかった魚の骨を、「カッ！」  
と吐き出すつもりでやってみましょう。

## ぶくぶくうがい

ぶくぶくうがいは頬や舌をスムーズに動かす効果があります。



上下左右に頬を膨らませて、5回ずつぶくぶくうがい。最後に頬全体を膨らませてぶくぶくしましよう（空うがいでも可）

## ほっぺたふうせん

頬を風船のように思い切り膨らませたり、すばめたり、口輪筋を鍛えることができます。



- ①頬を膨らませて、息が漏れないようにこらえる。

- ②息を吸うように口をすばめる。