

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

舌の動きに関係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ょう（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、すぼめたり、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ぼめる。