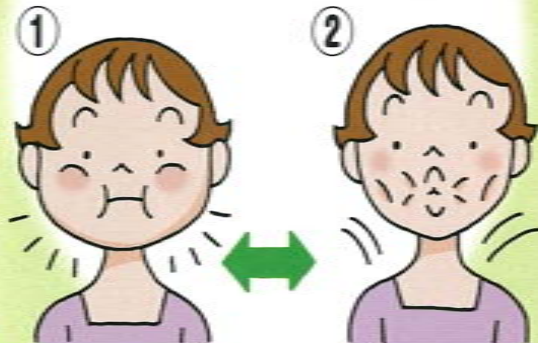


●ほおの体操

(①～②を3回おこなう)

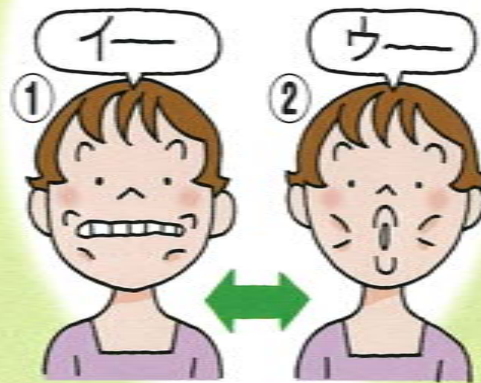
- ①口を閉じて、ほおをふくらませる。
- ②口をギュッとすぼめる。



●くちびるの体操

(①～②を3回おこなう)

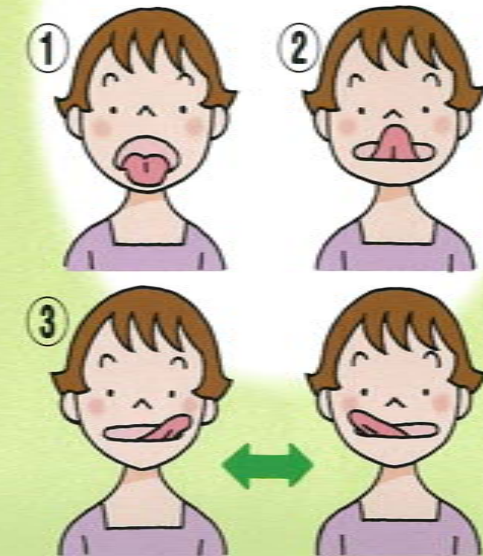
- ①「イー」と言う口で、くちびるを左右にのばす。
- ②「うー」と言う口で、くちびるをすぼめる。



●舌の体操

(①～③を3回おこなう)

- ①舌をできる限り、前に出す。
- ②上くちびるを舌先でさわるように、舌を上げる。
- ③口の端を舌先でさわるように、舌を左右に動かす。



●唾液の分泌をよくする唾液腺マッサージ

- だえきせん
- ①耳下腺 (じかせん)
両方の耳の下あたりを、両手で円を描く。
 - ②顎下腺 (がつかせん)
親指を顎 (あご) の骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下から顎の下までを順番に押す。
 - ③舌下腺 (ぜっかせん)
両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す。



●のどの体操

(3回おこなう)

自分のつま先が見えるぐらいまで頭を上げ、その状態をできるだけ長く続けて元に戻す。

