

# あつ晴れ! もも太郎体操(お口の体操)

## 【0】姿勢を整える



背もたれから背中を外して少し足を開き、床に足の裏全体を付けて少し浅めに腰を掛けます。

## 【1】深呼吸



鼻からしっかりと息を吸い、口をすぼめてゆっくりと吐きま  
\*2回繰り返します

## 【3】唇の体操



唇をしっかりと横に引き、4秒間「い〜」と声を出しましょう。次に唇をすぼめ、4秒間「う〜」と声を出しましょう。  
\*2回繰り返します

かみかみ

ごっくん



## 【4】舌の体操



舌をしっかりと下に向けて出し、次に口を開けたまま、舌の先を尖らせて上の唇に触れます。  
\*2回繰り返します

## 【5】はたらきを高めるうがい(ぶくぶく体操)



右頬の内側に水を含み、4回ぶくぶくと動かします。



左頬の内側に水を移動させ、4回ぶくぶくと動かします。



上唇の内側に水を移動させ、4回ぶくぶくと動かします。



下唇の内側に水を含み、4回ぶくぶくと動かします。



## 【2】 あごの体操

口が開きにくい方、口を開けると痛みを感じる方は、この運動は控えてください。

ごっくん



かみかみ

口を大きく開け、4秒間「あ〜」と声を出しましょう。次に奥歯をしっかり噛みしめ、4秒間「ん〜」と声を出しましょう。\*2回繰り返します

うるうる

かみかみ

ごっくん



舌をしっかりと前に出した状態で、左右に動かします。  
\*2回繰り返します

舌をまっすぐ前に出します。その後、奥に引きます。  
\*2回繰り返します

## 【6】 唾液腺マッサージ

うるうる

耳の前

耳の前に手を当てたまま、ゆっくりと円を描くようにマッサージをします。触れている頬の内側から唾液が出るのを確認しましょう。

あごの下

親指をえらの内側の柔らかい部分に当て、真上にゆっくりと押し上げます。舌の下から唾液が出るのを確認しましょう。

最後に全体をぶくぶくぶくと4回動かし、吐き出します。