

歯ッピー体操 2番

自宅で行う際は、
首や肩を回して、準備運動しましょう

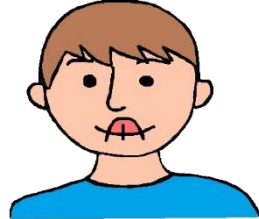


1日30セット目標
に毎日続けよう

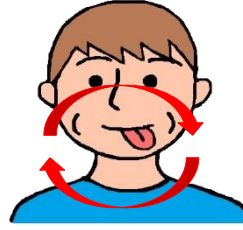
舌や顔面の筋肉を鍛えて、よくかみ、
しっかり飲み込めるお口にしましょう。



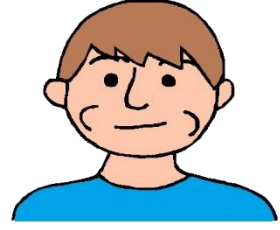
舌を前に出す



舌を上に出す



舌を出して
ぐるっと1周
反対側も



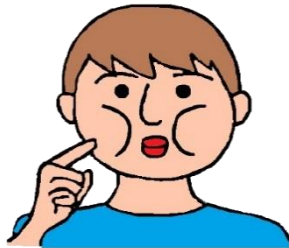
口を閉じ舌で
左右の頬を押す

4秒ずつ行います



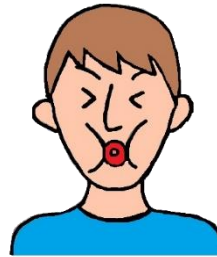
頬をあげる

口角をあげ顔の
筋肉を引き上げ
ましょう。



頬を膨らます

口から空気がもれ
ないか触ってみま
しょう。



顔の筋肉を
真ん中へ
よせる

ぎゅーとしぼって
みましょう。



口と目を大きく
開く

ゆっくり大きく開け
ましょう。

歯ッピー体操 3番

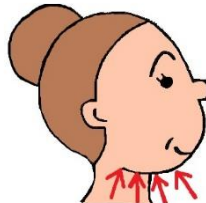
お食事の前におこなうと効果的です。

じかせん
<耳下腺>



上の奥歯の辺りを後ろ
から前に向かって回す。
(10回くりかえす)

がっかせん
<顎下腺>



親指を顎の骨の内側の柔らかい部
分にあて、耳の下からあごの下ま
で5か所位、順に押す。
(3回くりかえす)

ぜっかせん
<舌下腺>



両手の親指をそろえ、顎の
下から上にグーと押す。
(10回くりかえす)