

歯ッピー体操 1番



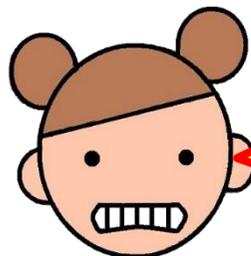
1つの動作ごとに4秒数えてから次の動作を行います。
(目標 10回×3回=30回！)



あ

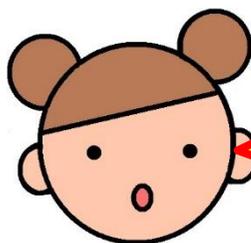
「あ～」はお口を大きく開けます。声を出すよりもお口を動かすことが大事です。

*** あごが痛い場合は「い」と「う」だけでも良い**



い

「い～」は上下の歯をしっかりと噛み合わせた状態で頬や首回りが硬くなるのを触って確認しながら行いましょう。



う

「う～」は唇を思い切り前へ突き出します。タコの口をイメージしてみましょう。

お風呂やトイレ、すきま時間を見つけて、毎日続けられる回数からはじめましょう！



べ

「べ～」は舌を思い切り出します。舌の筋力を鍛えることで滑舌や飲み込む力の低下を予防します。