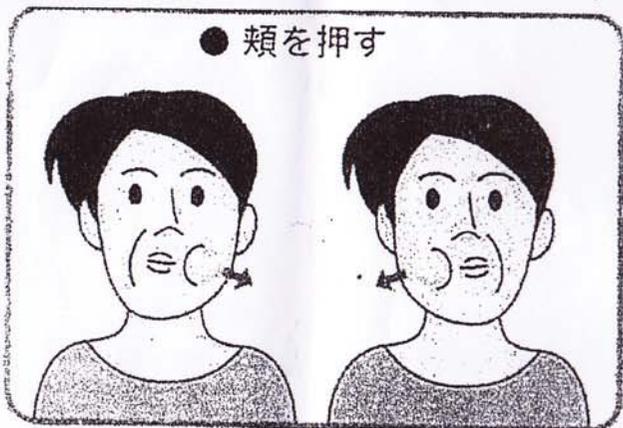


健口体操①-1 ほっぺた体操

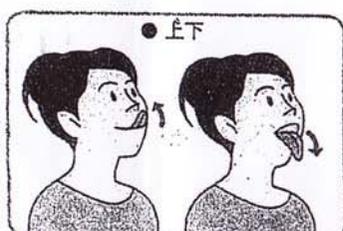


舌で右と左の頬を交互に押しましょう。

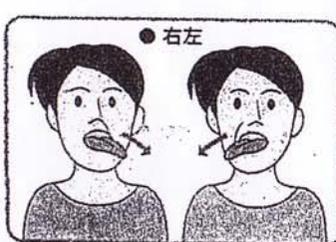
健口体操② 舌の上下運動



舌をペーと出してから、のどの奥に引っ込めましょう。



舌をできるだけ前に出してから、鼻とアゴを触るつもりで上下に動かしましょう。



舌をできるだけ前に出してから、右左に動かしましょう。

健口体操①-2 ほっぺた体操

おもに咀嚼機能や食べこぼしの症状を改善する



①左の頬に空気をためる。



②右の頬に空気をためる。



③両頬に空気をためる。



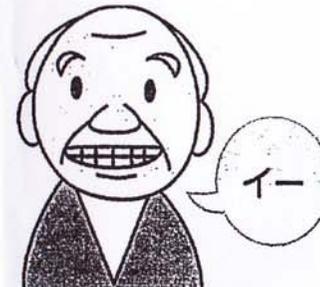
④「ぶっ」と音が出るように両手でつぶす。
(大きい音が出るように!)

健口体操③ くちびるの体操

おもにむせ込みや食べこぼしの症状を改善する

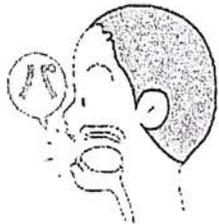


①口唇を思いっきりすぼめて、「ウー」と力を入れる。

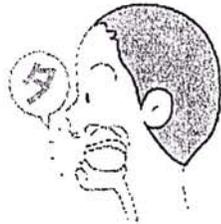


②口角を思いっきり引くように、「イー」と力を入れる。

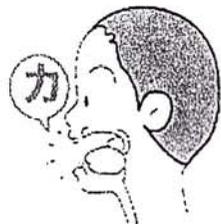
健口体操④ パタカラ体操



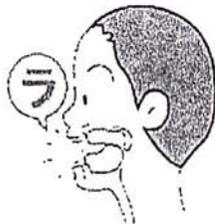
しっかりと唇を
閉じる動き



食べものの塊を
つぶす動き



気道を閉じる動き



食べものを
まとめる動き

健口体操⑤ 唾液腺のマッサージ

※ アゴを軽く引いて行いましょう。



上の奥歯あたりを中心に、後から前に
回すようにマッサージしましょう。



アゴの骨の内側の柔らかい部分を、
耳の下からアゴの先まで押しましょう。



アゴの真下から、ゆっくり「ぐーっ」と
押しましょう。