

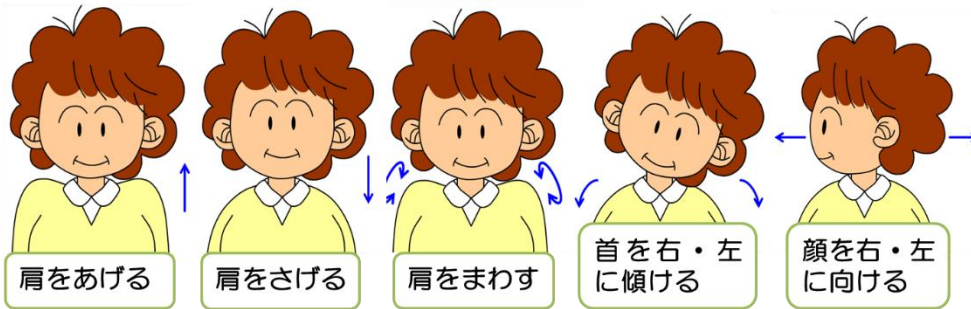


お口の体操 ①～⑥ お食事の前の準備体操として行ってください（最初は2～3回から）

① 深呼吸 鼻から息を吸って、口をすぼめて「フー」とゆっくり吐きます

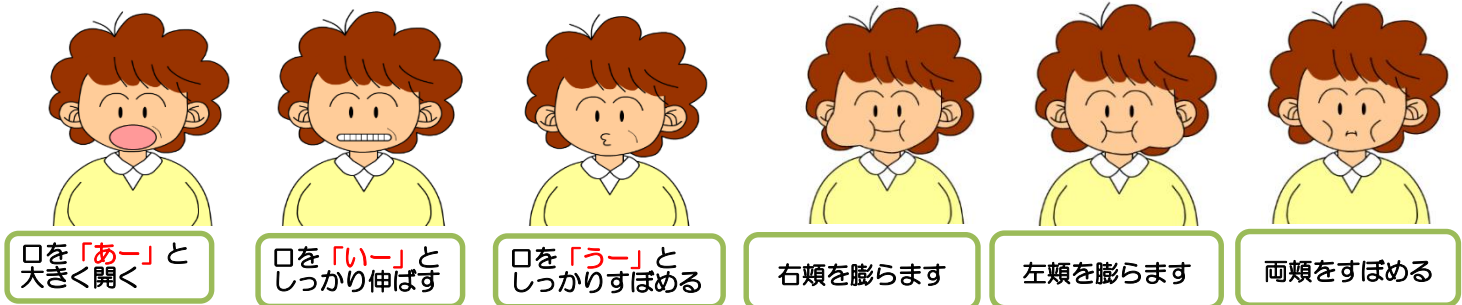
イラスト：福岡県歯科衛生士会 HP より

② 肩と首の体操



③ お口の周囲の体操

④ 頬の運動



⑤ 舌の体操

⑥ 発声練習（はっきり・ゆっくり・大きなお口で！）



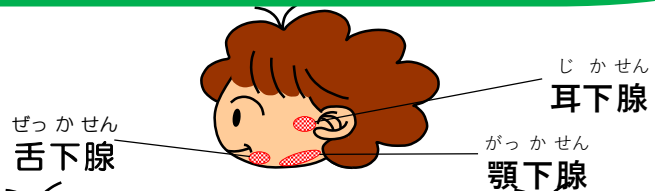
- 1 生麦生米生卵（なまむぎなまごめなたまご）
- 2 隣の客はよく柿食う客だ（となりのきゃくはよくかきくうきゃくだ）
- 3 生なまず生なまこ生なめこ（なまなまずなまなまこなまなめこ）
- 4 東京特許許可局（とうきょうとつぎきよかきよく）
- 5 老若男女（ろうにやくなんによ）



唾液腺マッサージ（お食事の前に10回ずつ）

● 唾液をしっかりと出すために唾液腺マッサージをやってみましょう！ ●

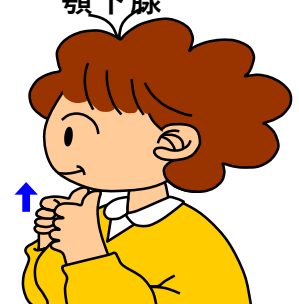
唾液腺の位置を確認



●耳下腺への刺激/10回●
耳の横を手指で後から前に向かって回すようにマッサージする。



●顎下腺への刺激/10回●
指を下のアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5ヶ所くらいを順番に1・2秒押す。



●舌下腺への刺激/10回●
両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。