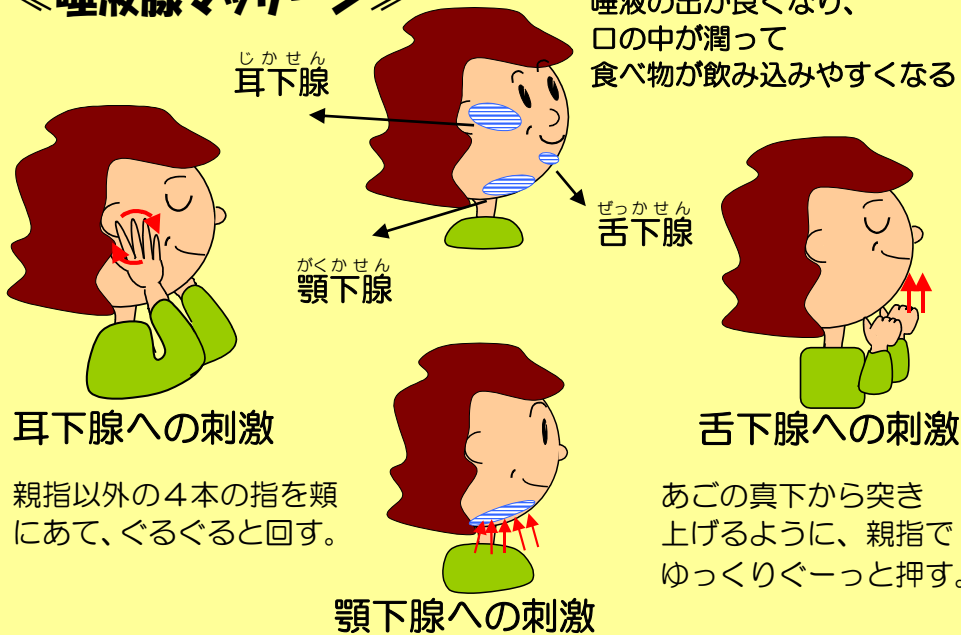


《唾液腺マッサージ》



耳下腺への刺激

親指以外の4本の指を頬にあて、ぐるぐると回す。

舌下腺への刺激

あごの真下から突き上げるように、親指でゆっくりぐーっと押す。

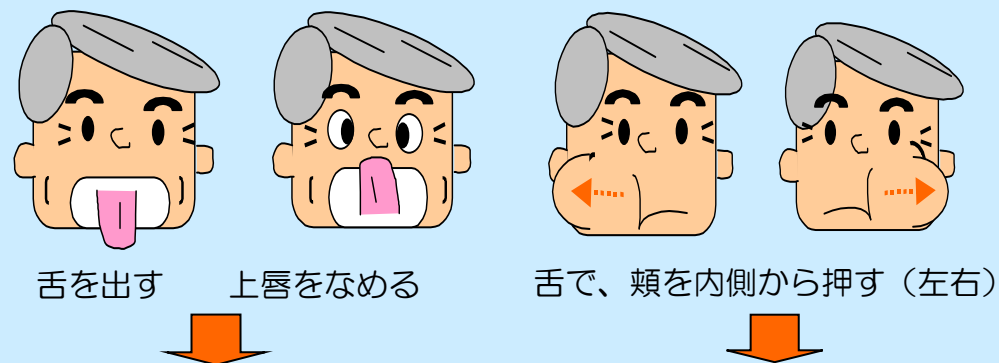
顎下腺への刺激

5か所を目安に親指で突き上げるように押す。

唾液の出が良くなり、
口の中が潤って
食べ物が飲み込みやすくなる

《舌体操》

舌を大きく動かす力がつき、食べ物を上手にまとめ、
のどに送りこみやすくなる



これができたら・・・

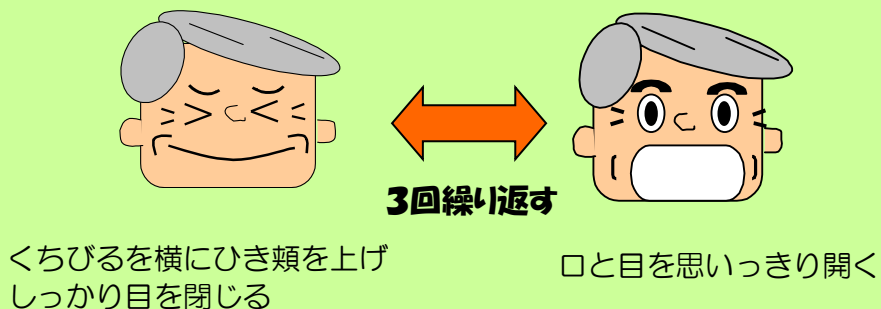
- * 口の両端をなめる。
- * 舌を出したまま、ぐるりと右回し左回しする。

これができたら・・・

- * 舌で上下の唇を内側からそれぞれ押す
- * 口を閉じたまま舌をぐるりと右回し左回しをする。

《顔面体操》

口、頬の筋肉を鍛える事ができ表情も豊かになる



くちびるを横にひき頬を上げ
しっかり目を閉じる

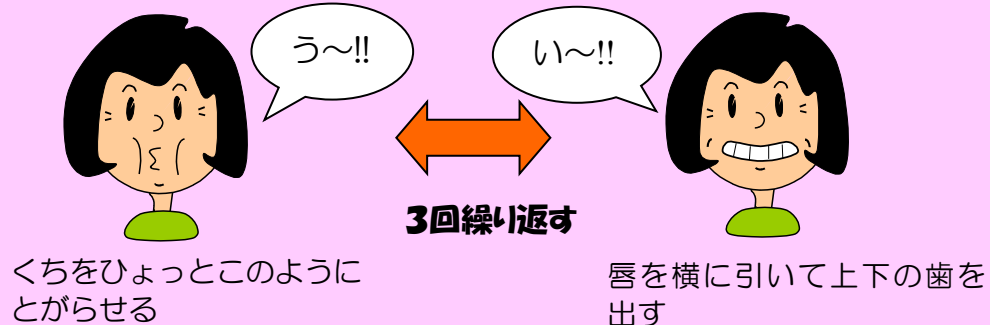
口と目を思いっきり開く

これができたら・・・

- * 頬をふくらませ、口や鼻から息がもれないようにこらえる。
次に、口をすぼめる（これを3回くり返す）。

《くちびるの体操》

口の周りの筋肉を鍛える事ができ、食べこぼしを防ぐ



くちをひょっとこのように
とがらせる

唇を横に引いて上下の歯を
出す

これができたら・・・

- * 発声練習：「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」1回
「パタカラ」3回、「パンダのたからもの」1回