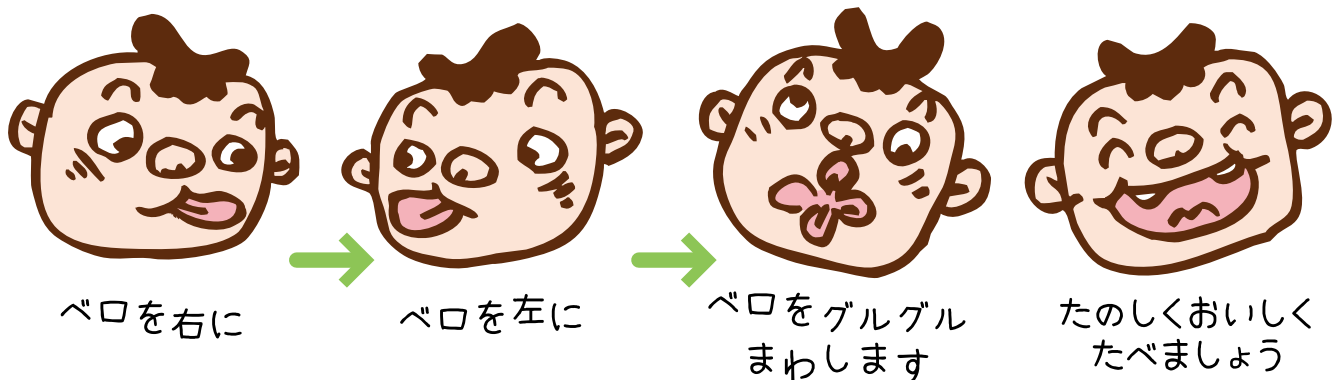
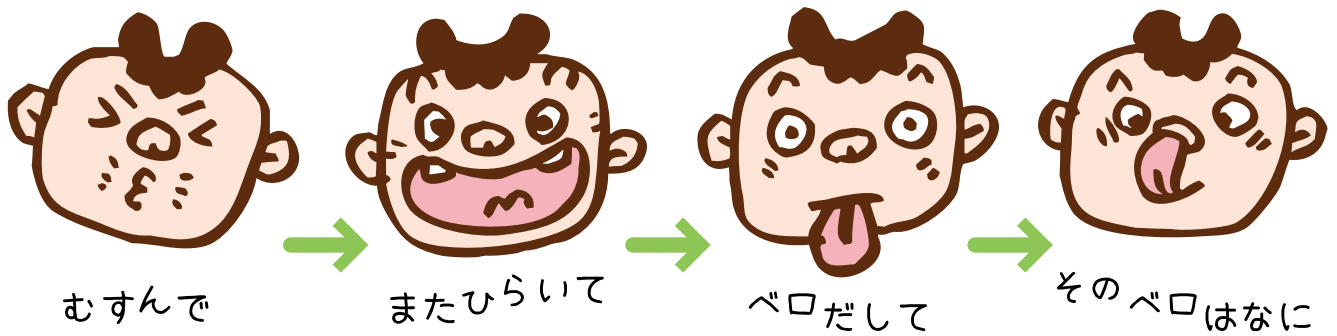
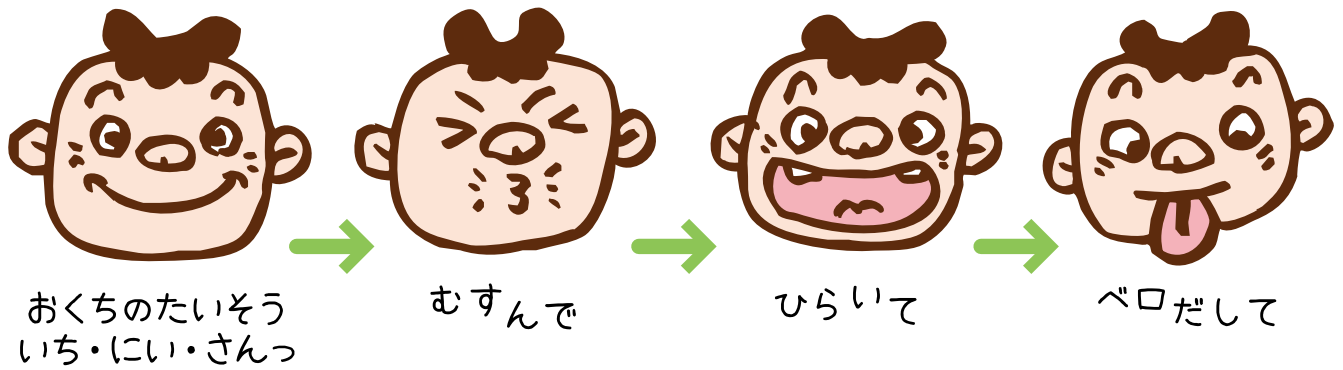


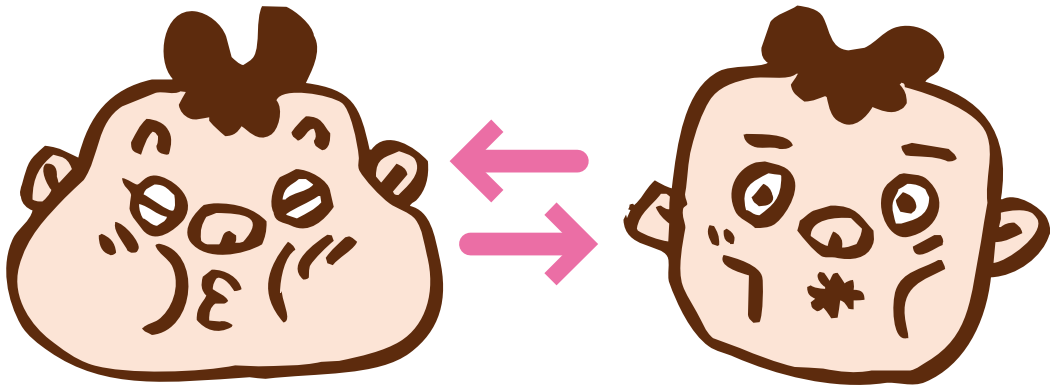
健口体操



楽しくおいしく食べるための準備体操です。この体操をすることで、お口の機能が高まり、だ液がよくでるようになり、舌がなめらかに動いて飲みこみやすくなります。お顔の表情もいきいきしてきます。無理をしないように行いましょう。



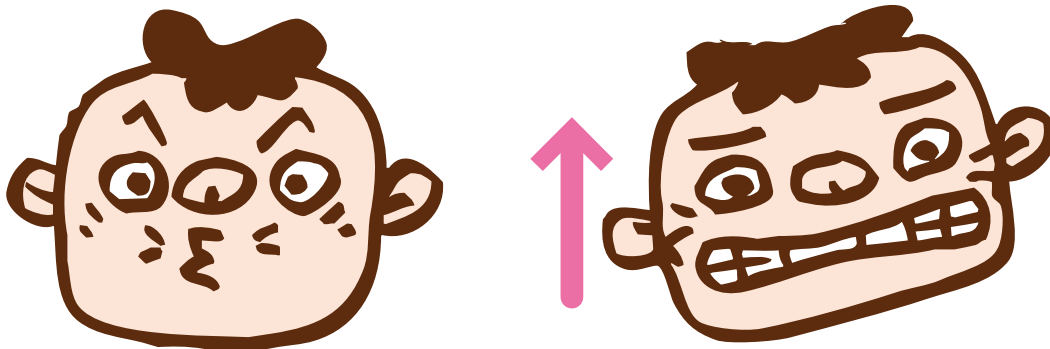
ほっぺの体操



ほほをふくらませる

すぼめる

くちびるの体操

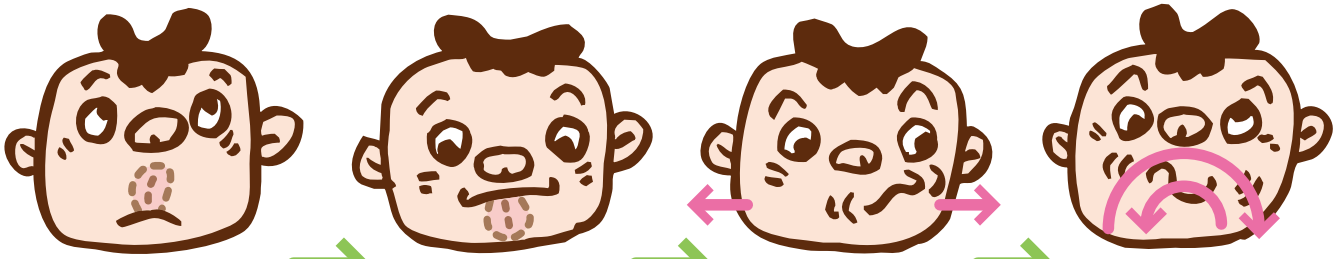


口をとがらせて「うー」

横へカいっぱい引き「イー」

舌の体操

唇を内側から押すように



舌を上

舌を下

右へ左へ、左右の頬を押す

右へ左へ舌をぐるぐる回す