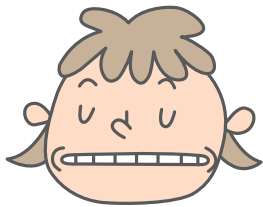


# お口アツプ体操

## 顔面体操

顔や口の周りの筋肉を動かし、表情を豊かにします。



①目を閉じて「イー」の口、「ウー」の口



②アツプで目を左右に（左右3回）



③思いきり口と目をあけて声を出す（2回）



④指先で目のまわりを触る



⑤唇の中央をつまむ（上・下）



⑥頬をつまんで横に引く（2回）

あー

## 舌体操

舌の動きや働きが良くなり、唾液が出やすくなり、言葉が発音しやすくなります。



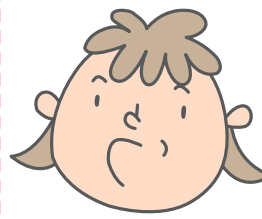
①舌を出す。引っ込める（4回）



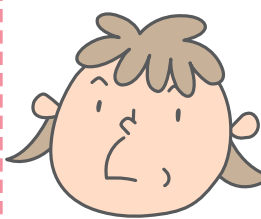
②舌を上下に動かす（上下3回）



③舌を左右に動かす（左右3回）



④舌で下唇を内側から押す



⑤舌で上唇を内側から押す



⑥舌で左右の頬を内側から押す（左右3回）  
⑦口の中で舌をぐるりと回す（左・右）

## 唾液腺マッサージ

唾液がたくさん出るようになり、食べものが飲み込みやすくなります。



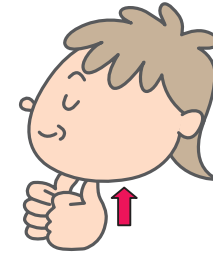
じかせん  
耳下腺  
への刺激

①奥歯のあたりを後ろから前にマッサージする



がつかせん  
顎下腺  
への刺激

②親指で耳の下から顎の下までを4ヶ所押す（4回）



ぜつかせん  
舌下腺  
への刺激

③両手の親指で顎の下を押す（8回×2）

お口アツプ体操は、朝の洗顔後や食前がおすすです。

～ 一生おいしく、楽しく、安全な食生活を営むために、続けることが大切です。～