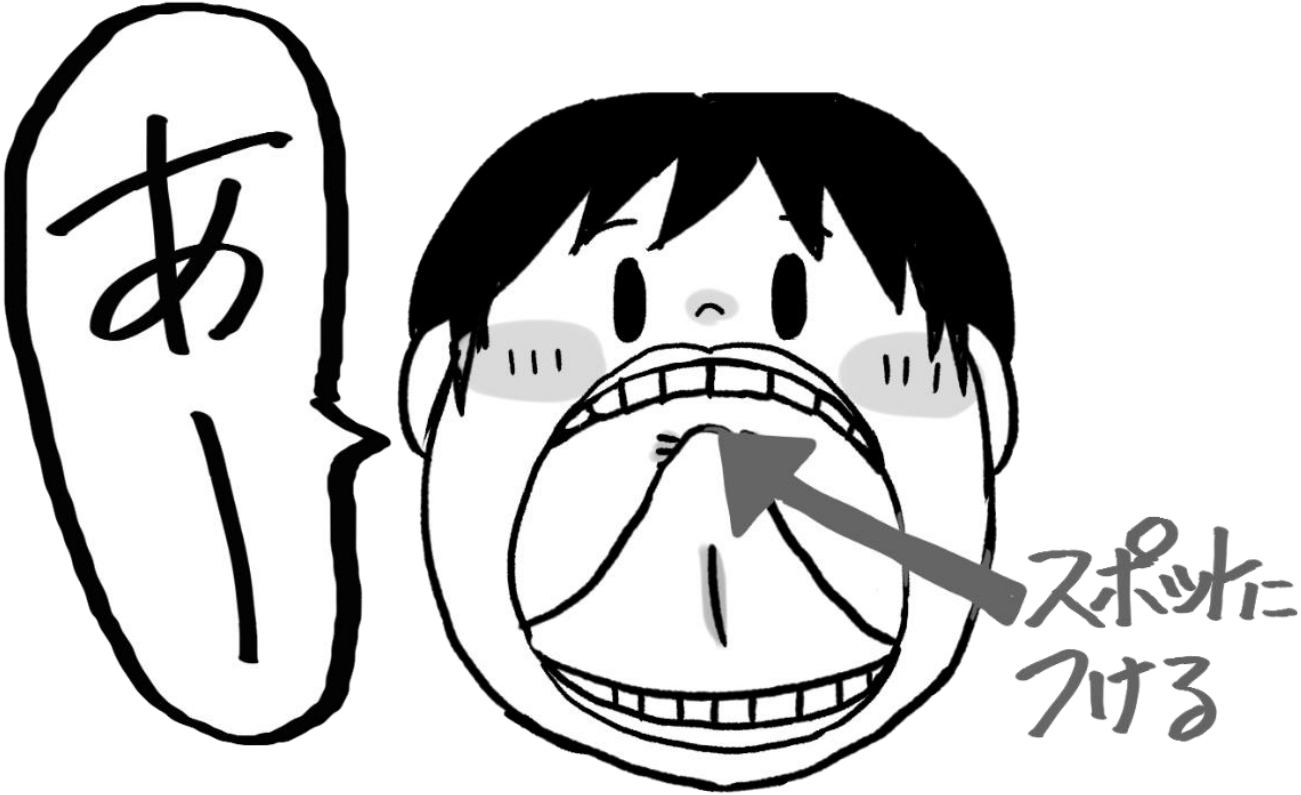
～口腔機能訓練用媒体～

お口の体操

※自作発言、二次配布、無断転載等禁止

★イラスト:えむ丸。

©スマイルデンタルクリニック



舌を上あごにくっつけて「あー」と言いましょう

舌で「ぽんっ」と音を鳴らしましょう。
いい音は出ましたか?

大きく口を開けて「あー」と言いましょう。

口を横に広げて「いー」と言いましょう。

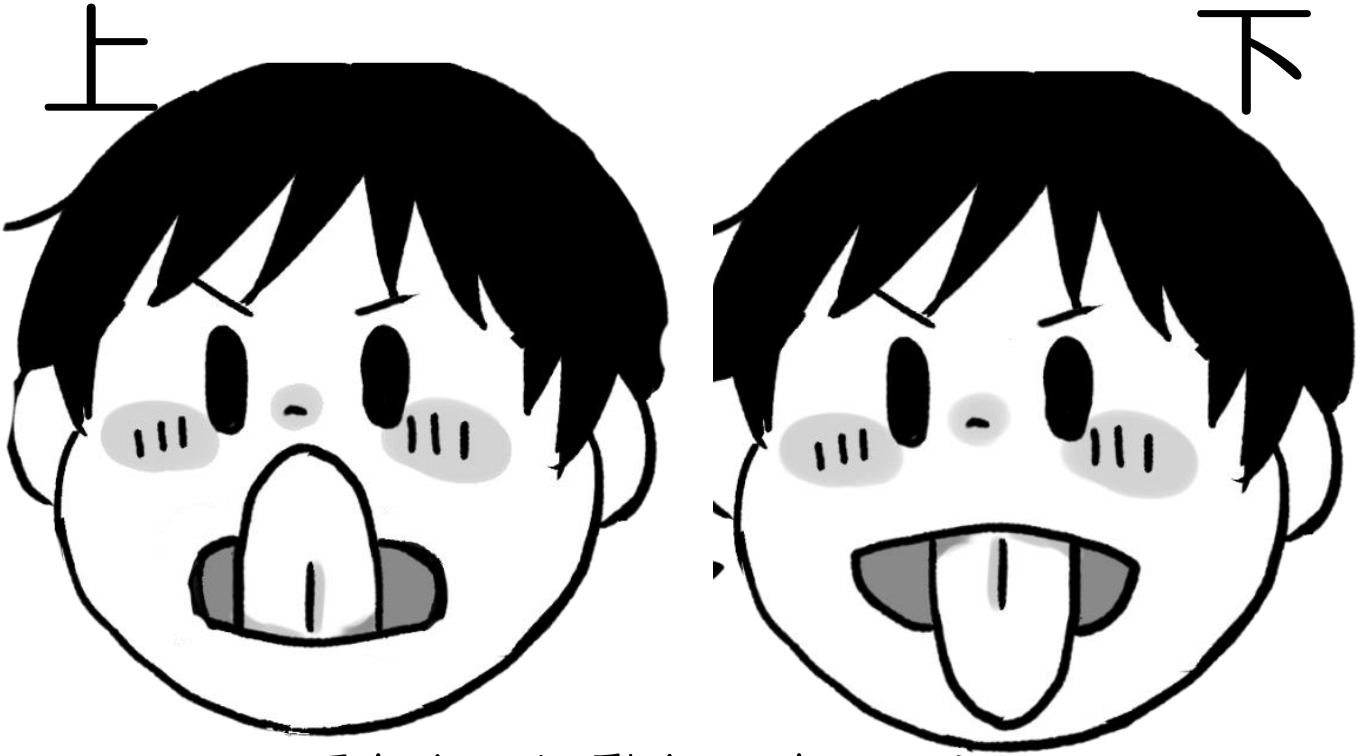
唇をとがらせて「うー」と言いましょう。

舌を下に出して「ベー」と言いましょう。

★舌と頬のストレッチ

舌で左右の頬を押しましょう。

舌を出して左右に動かしましょう。



舌を上下に動かしましょう。

★唾液を増やすマッサージ

【耳下腺】

指で耳の前の頬の所を後ろから前に回しましょう。

【顎下腺】

下あごの骨の内側の柔らかい部分を

親指で奥から前へ突き上げるように押しましょう。

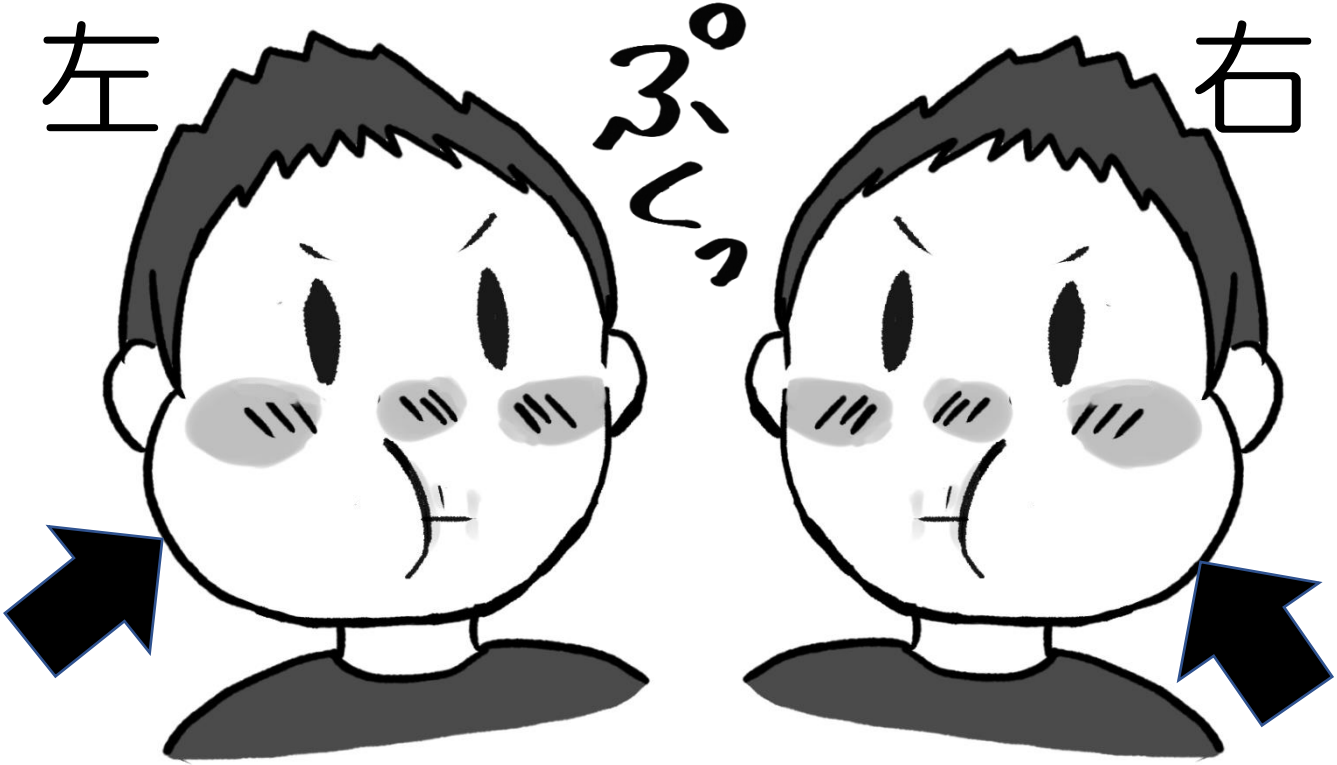
【舌下腺】

親指であごの下から舌のつけ根を押しましょう。

★お口の周りの筋肉をほぐす体操

頬を膨らませましょう。

頬をすぼめましょう。



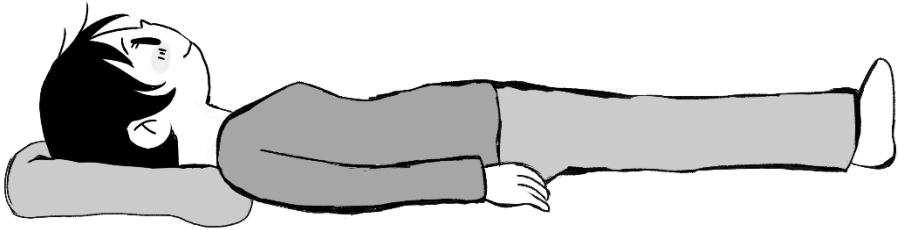
頬を左右片方ずつ膨らませましょう。

★咳を出す訓練

鼻から息を吸って強く咳ばらいをしましょう。

★咽頭の筋力を鍛える訓練

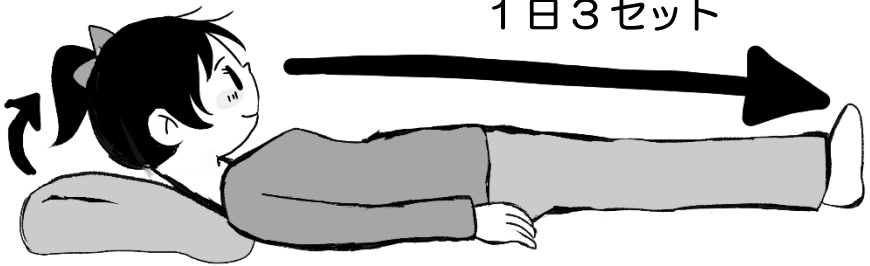
【寝ている時】



【目安】

30 秒維持を３回

１日３セット



両肩をつけたまま
ゆっくり
頭だけを上げて
つま先を
見ましょう。

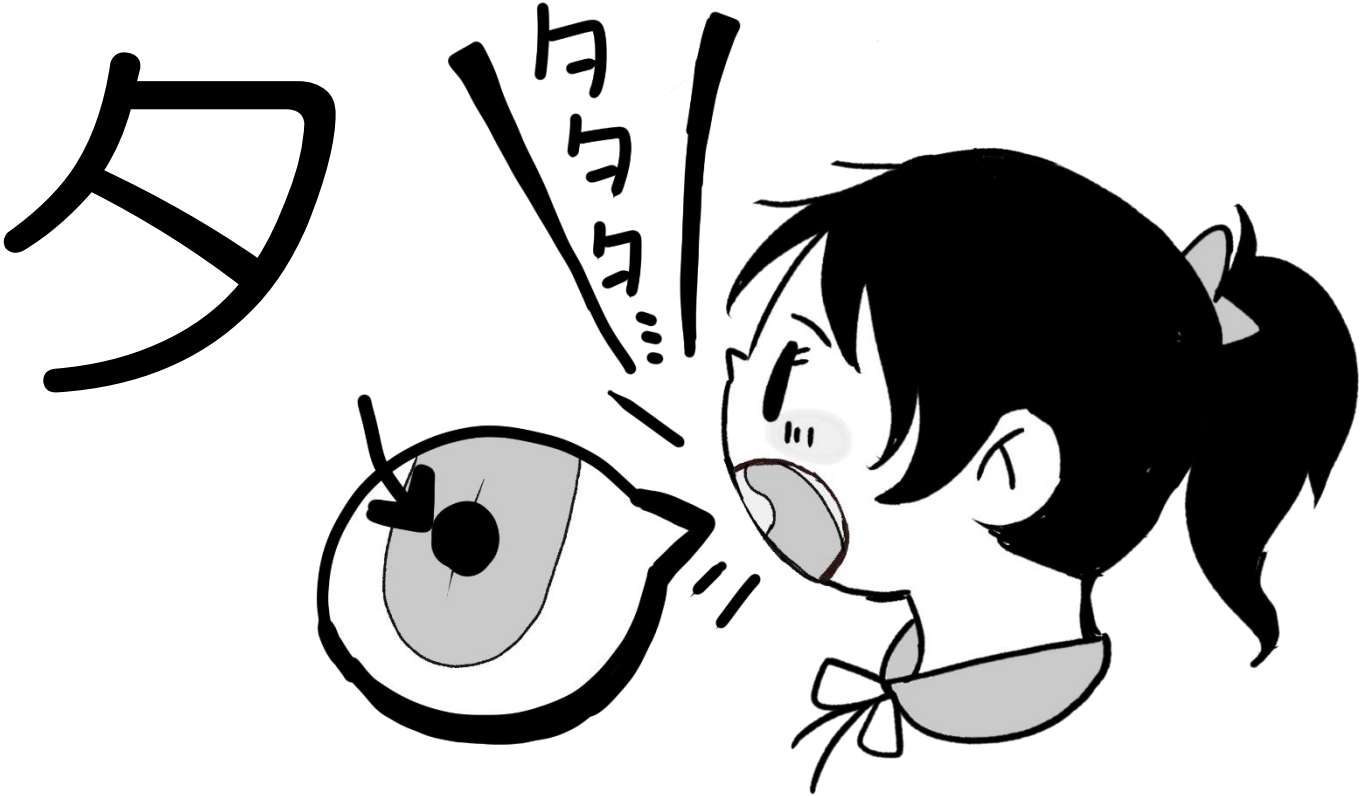
【座っている時】

手のひらでおでこを
上に向かって押しながら
おへそを見ましょう。
喉仏もぐっと上に
上げましょう。

そのまま５秒キープ。

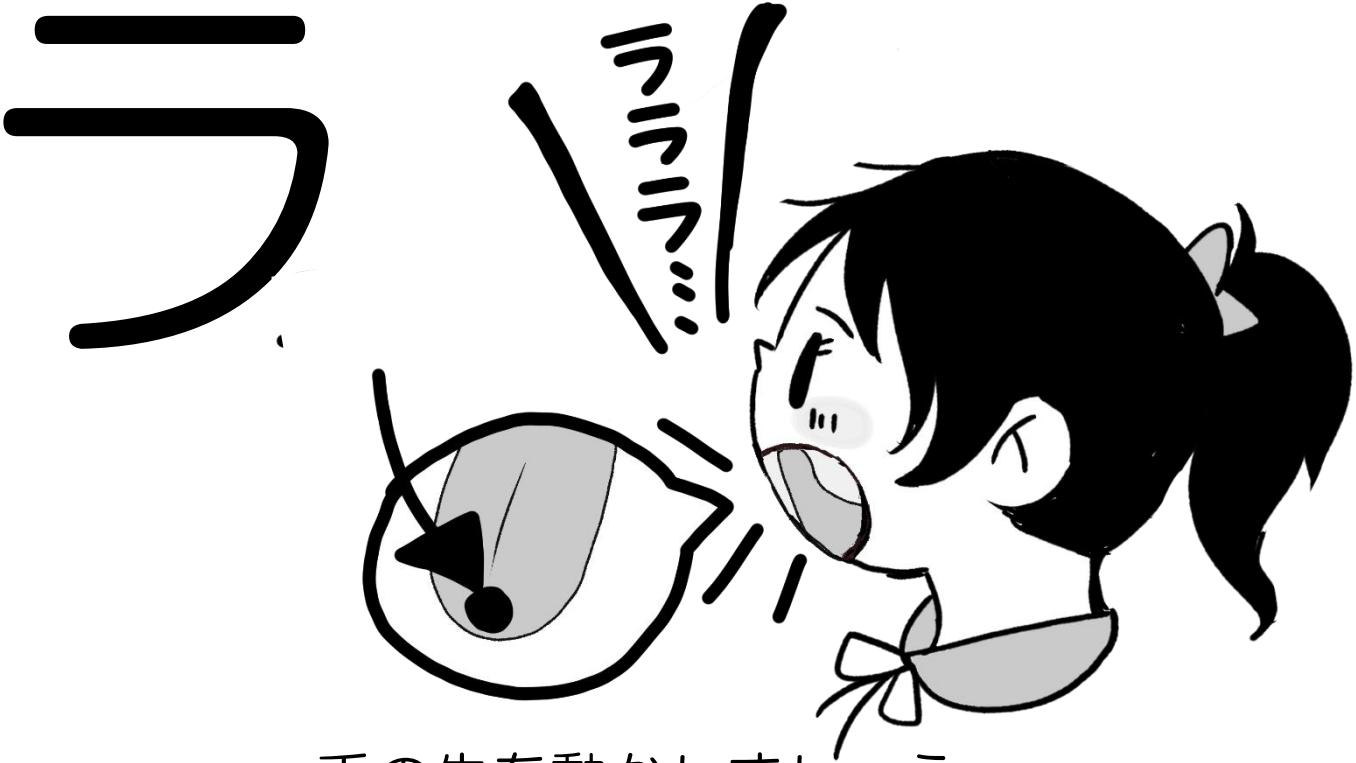
★舌と口の周りの筋肉を動かす体操

唇をしっかりと閉じて、開きましょう。



舌の中央を動かしましょう。

舌の奥を動かしましょう。



舌の先を動かしましょう。

★大きな声で言いましょう。

たからもの
パンダの宝物は、
パパパンダからもらったラッパ
ある
歩いてパタパタ、
な
鳴らしてパラパラ
たか　　さいふ　　から
高かったラッパで、財布は空っぽ

★パタカラで歌いましょう　　【♪ふるさと】

パーパーパー　パーパパ　ターターターター

（　うさぎ　追いし　かの山　）

カーカーカー　カーカカ　ラーラーラーラー

（　こぶな　釣りし　かの川　）

パタカーラ　パタカーラ　ラララーララララー

（　夢は　今も　めぐりて　）

パーパーパー　タータタ　パーターカーラー

（　忘れ　がたき　ふるさと　）

★唇を閉じる力を鍛える訓練

息を吹いてブクブクと音を鳴らしましょう。

★呼吸する力を鍛える体操

① 椅子に座って
指を組んで
腕を伸ばしましょう。

背筋と腰を曲げて
丸くなります。

② 鼻から
息を吸いながら、
ゆっくりと
両腕を上げて、
背筋と腰を
伸ばしましょう。

③　息を
吹ききったら、
口から
息を吐きながら
両腕を下ろしましょう。

②と③を３回繰り返します。

【♪こいのぼり】

パタカーラ　パタカ　パタカーララララー

（　屋根より　高い　こいのぼり　）

パタカーラ　パタカー　パタカーラーラー

（　大きい　まごいは　お父さん　）

パパターカー　パパターカー　パパターカララー

（　小さい　ひごいは　子供たち）

パタカーラ　パーターカー　パタカーラーラー

（　面白　そうに　泳いでる　）

【♪さくらさくら】

パーパーパー　ターターター

（　　さくら　　さくら　　）

カーカーカーカー　ラーララララー

（　やよいの　　そらは　）

パーパーパーパー　ターターターター

（　　みわたす　　かぎり　　）

【♪春が来た】

パーパパタータ　パーパパタータ

（　　春がきた　　春がきた　　）

カーカーカーカカー

（　　どこにきた　　）

パ―パタカーラ　パーパタカーラ

（　　山に来た　　里に来た　　）

パーターカーララー

（　　野にも来た　　）