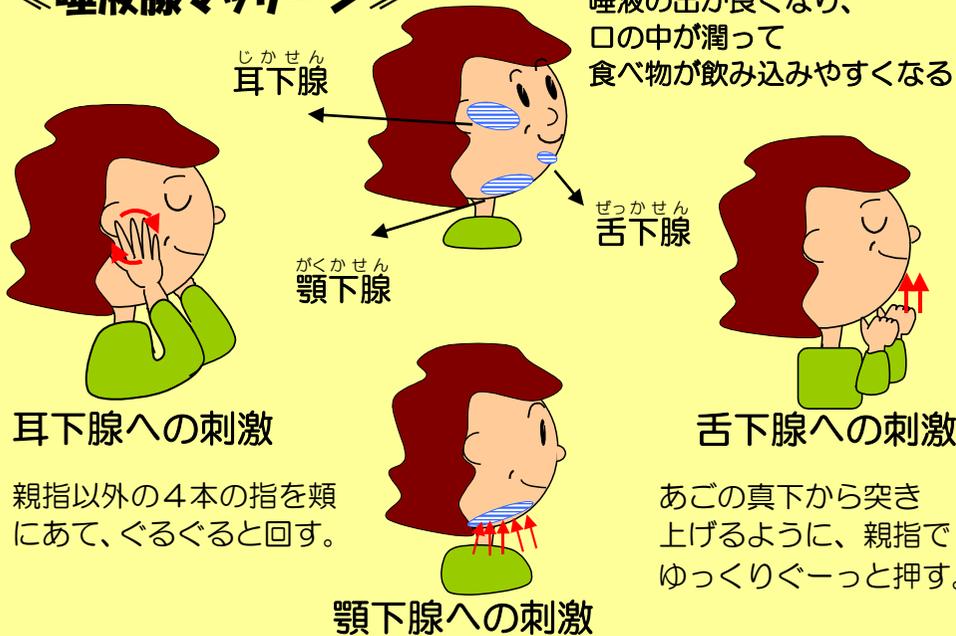


### 《唾液腺マッサージ》



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

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

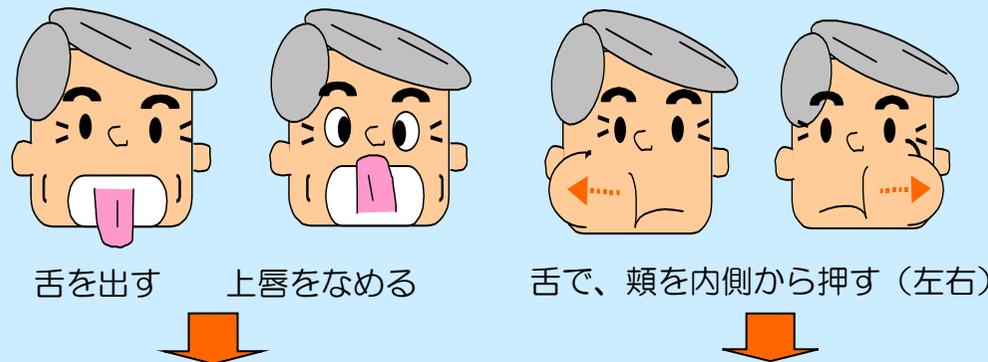
あごの真下から突き  
上げるように、親指で  
ゆっくりぐーっと押す。

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。

### 《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・・・

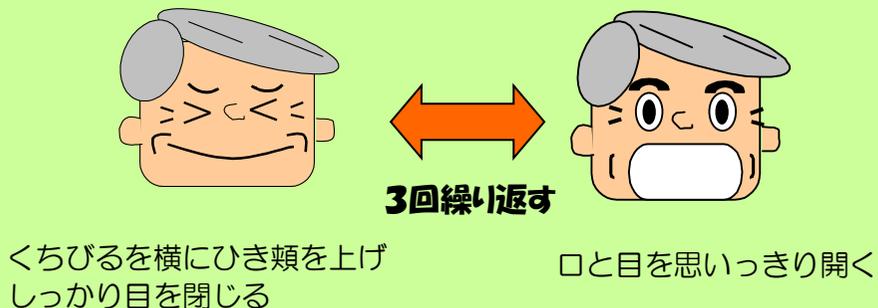
- \* 口の両端をなめる。
- \* 舌を出したまま、ぐるりと右回し  
左回しする。

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

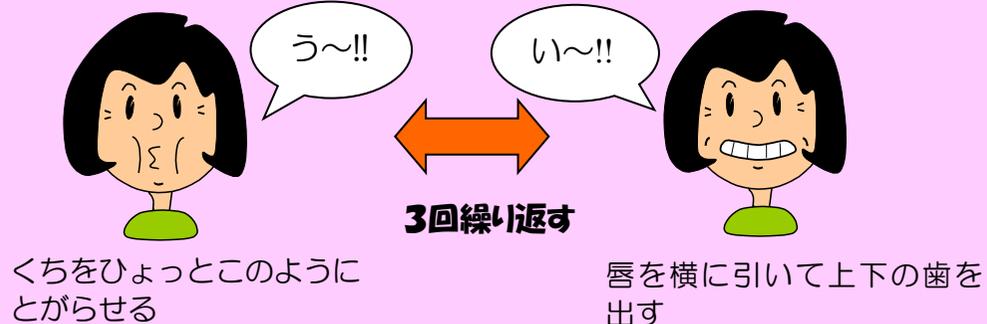
口と目を思いっきり開く

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