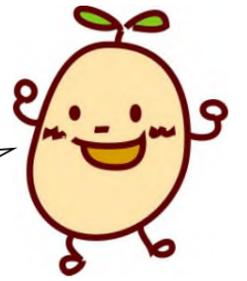


# お口の体操

～お口の機能を鍛えよう！～



岡崎市健康・食育  
キャラクター まめ吉

<準備体操> 1 深呼吸（腹式呼吸） 2 首の運動（左右に傾げる） 3 肩の運動（上下運動）

各5回ぐらい、くり返し  
やってね！

①

アーン

お口を大きく  
開けましょう！

ハイ、閉じて

②

イ〜っと歯を  
かみあわせる

ハイ、閉じて

③

お口の中でほっぺを吸って  
みよう（5つ数えるまで）

唇を口角で持ち上げて  
ニコッと微笑む

④

ベロをべーっと  
下へ長く出す

ベロをべーっと  
上へ長く出す

⑤

左右交互に思い切りベロを出す

⑥

ベロを上唇と歯ぐき間  
に入れ、歯ぐきをなめる

下の歯ぐきもなめる  
（ゆっくりと回す）

⑦

唾液腺のマッサージでお口の中を潤そう！！

耳の前あたりをぐるぐる回す

あごの下を押し上げる

⑧

お口のまわりの筋肉をほぐす  
ように、トントントン軽く  
たたく

ハイ、おしまい！

早口で言ってみよう！！

**パ タ カ ラ**

ひとつの音を1秒間に  
4回以上言えますか？

パパパパパ・・・  
タタタタタ・・・