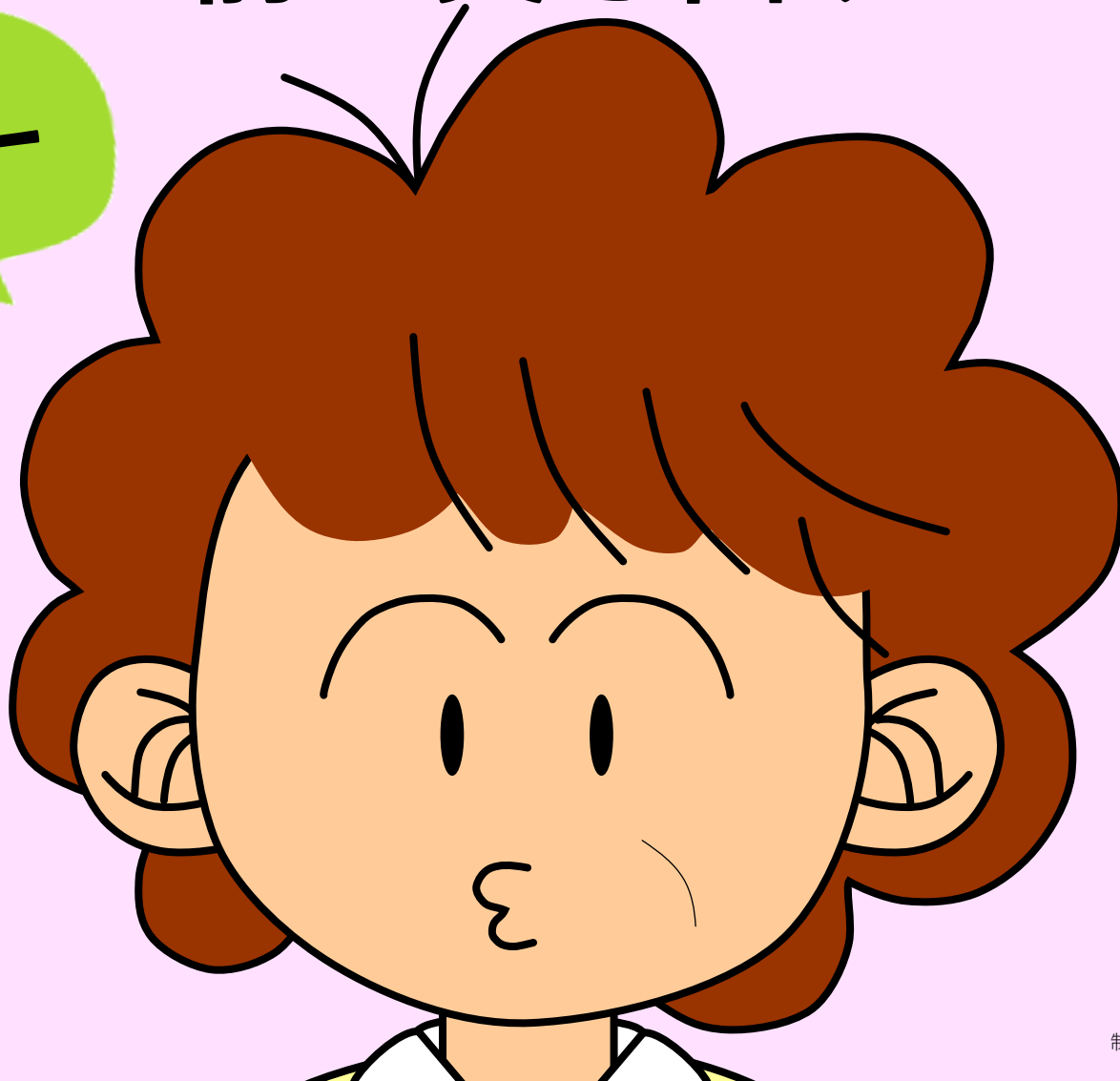
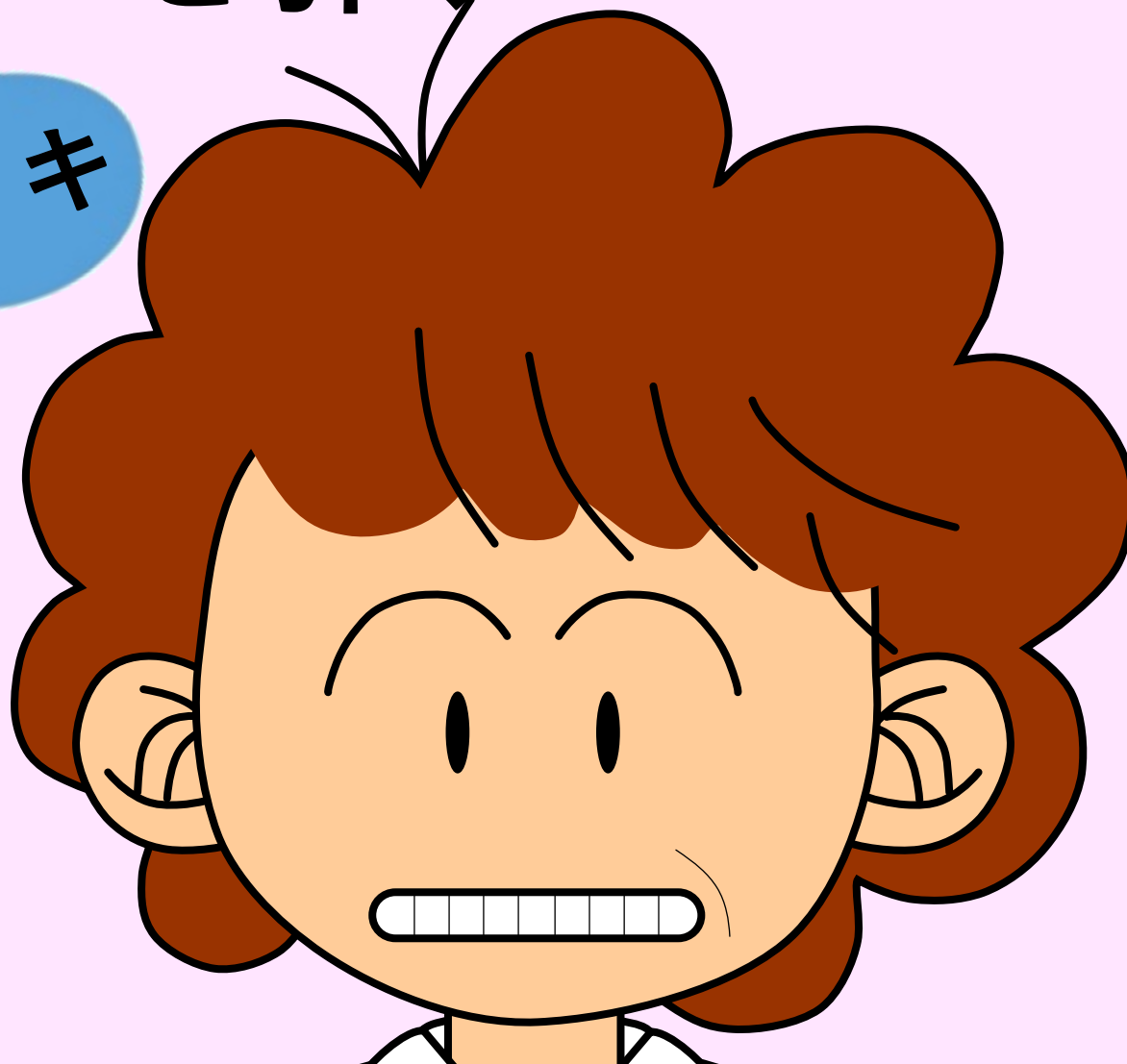


# ①唇をとがらせ 前に突き出す

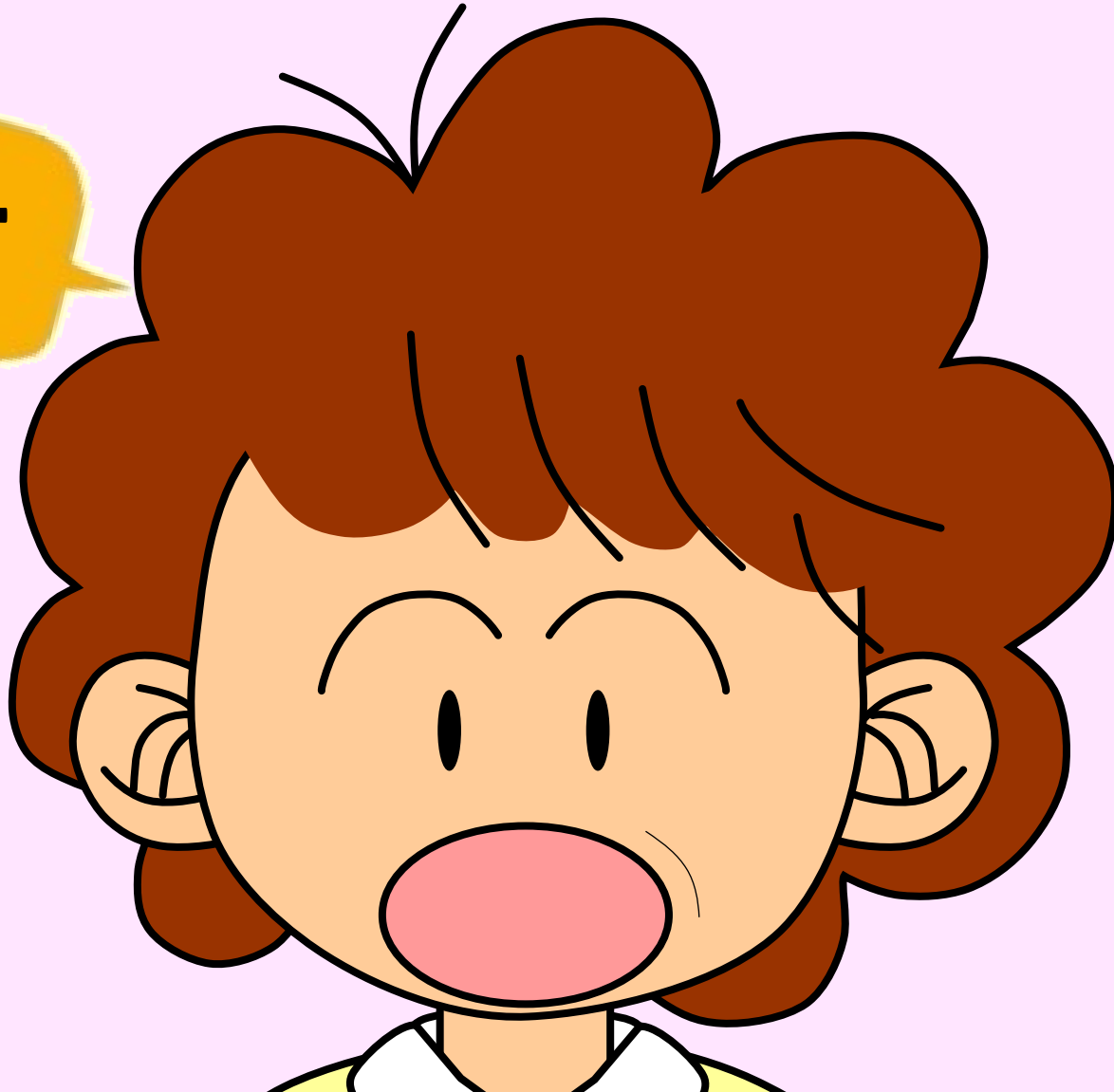
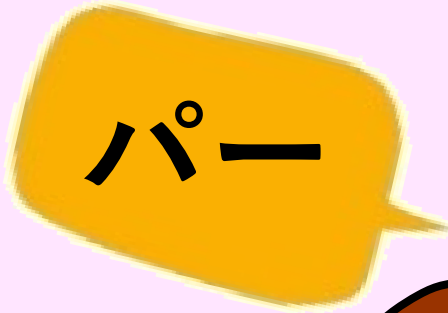
ゲー



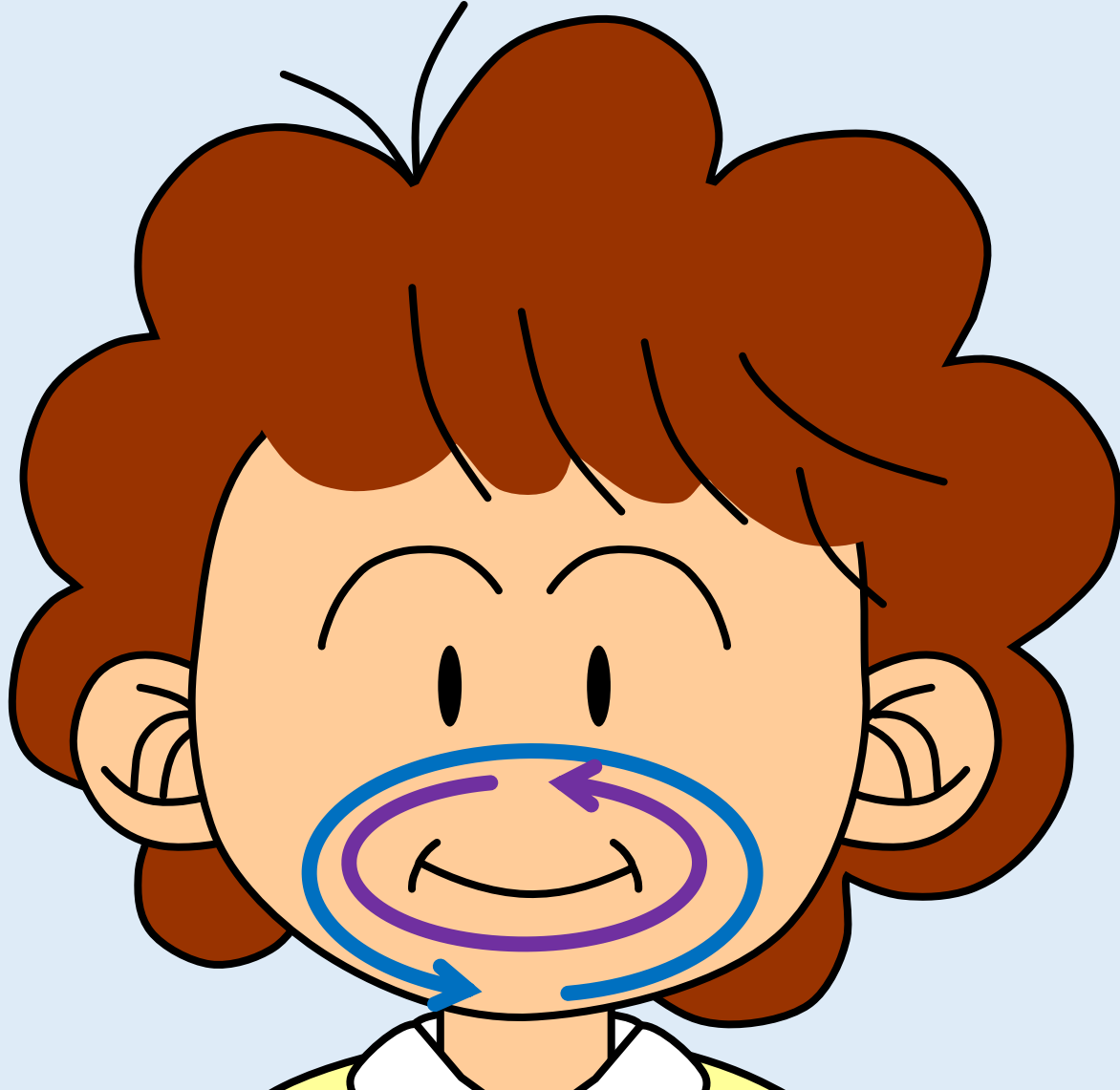
# ②左右にしっかりと引く



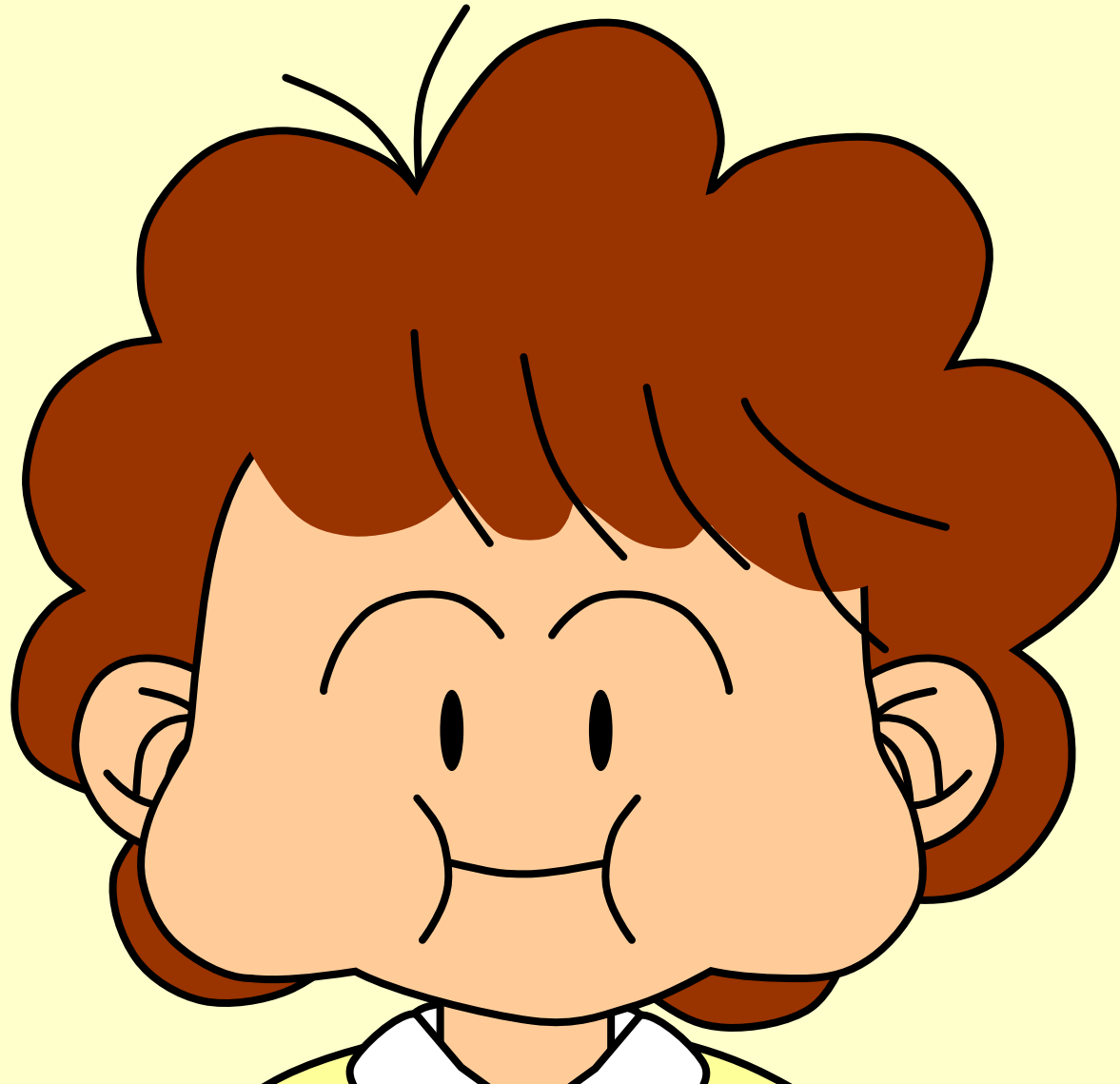
# ③大きく開ける



# 唇を閉じ、唇の内側で 舌をぐるぐる回す



# ①頬をふくらめます

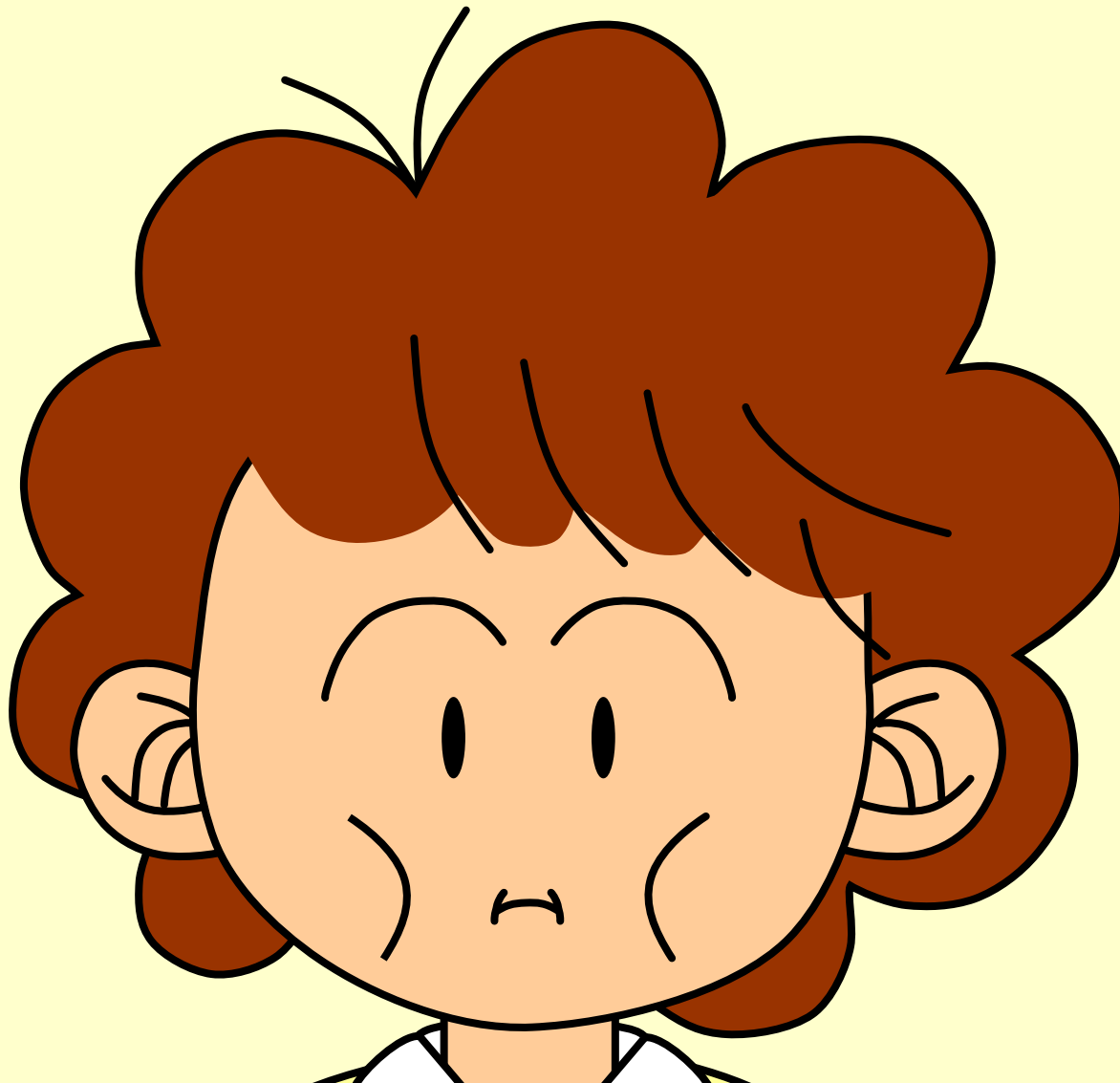


マスクをしたままでできる

# お口の体操

Ver.1

## ②頬をへこませます

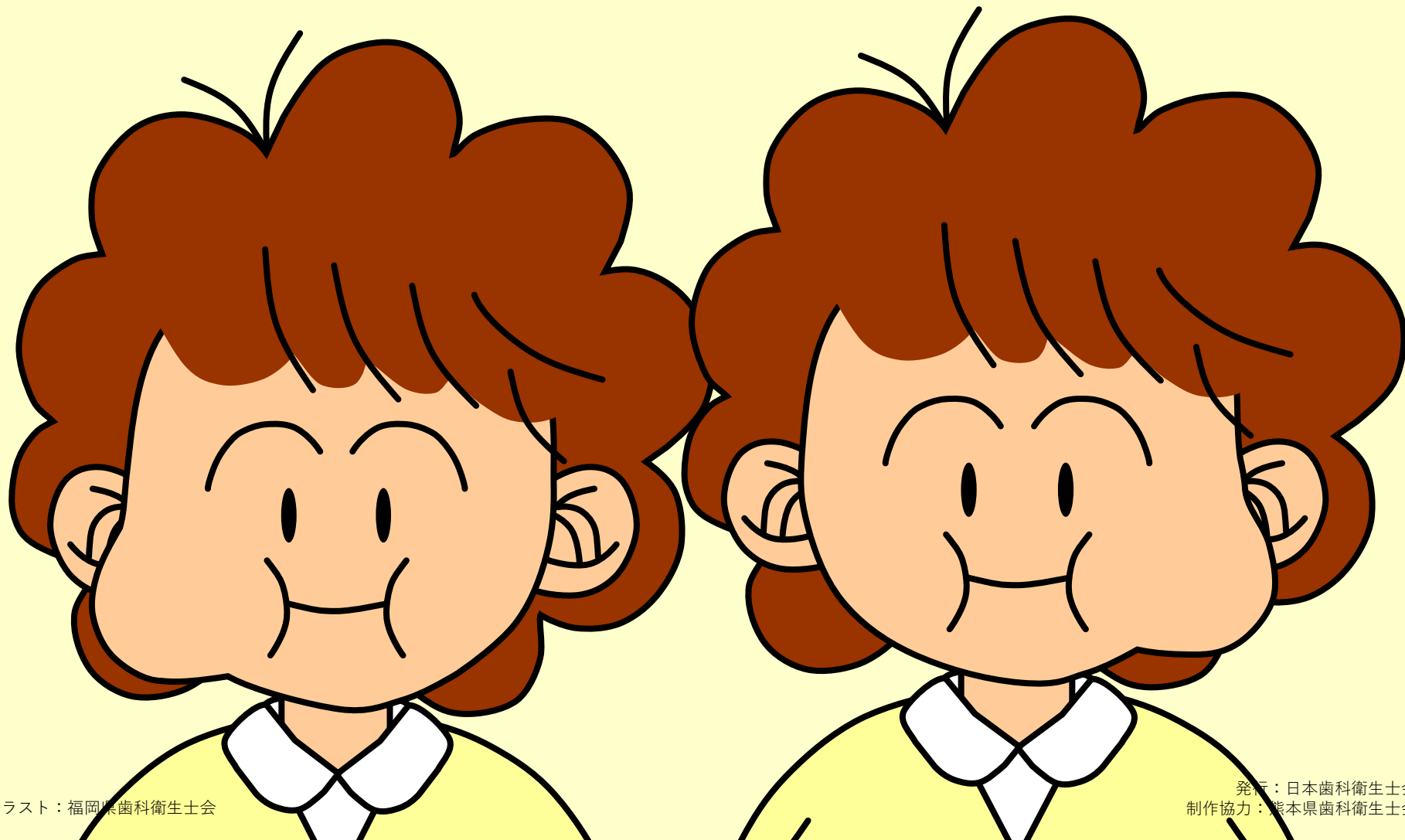


マスクをしたままでできる

# お口の体操

Ver.1

## ③左右交互に 頬をふくらませます



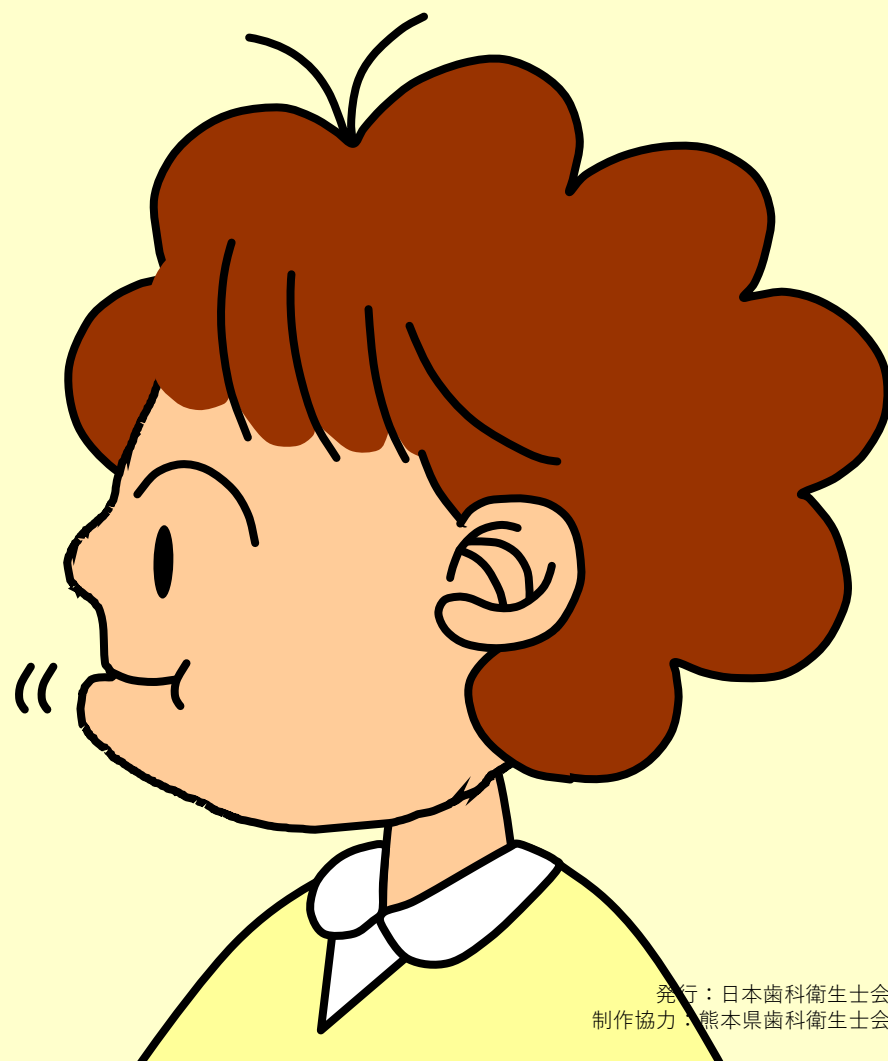
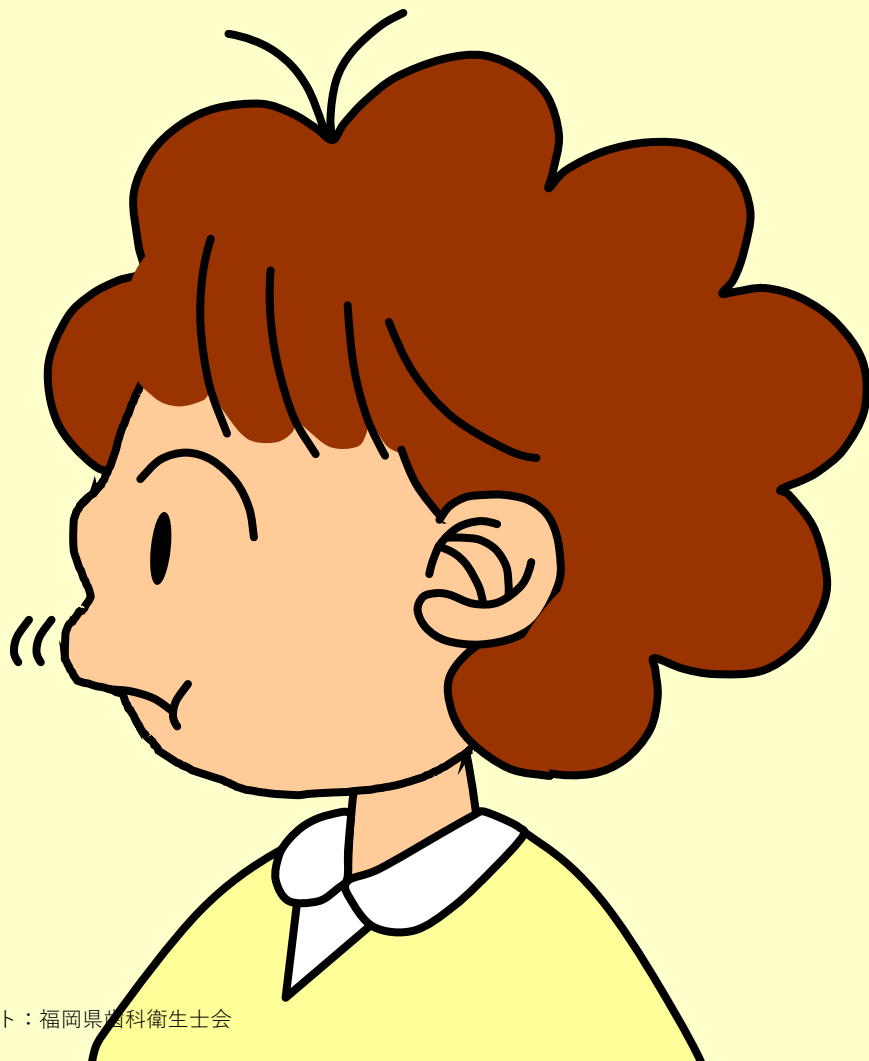
マスクをしたままでできる

お口の体操

Ver.1

# ④唇をしっかりと閉じ

## 上下交互に唇をふくらませます



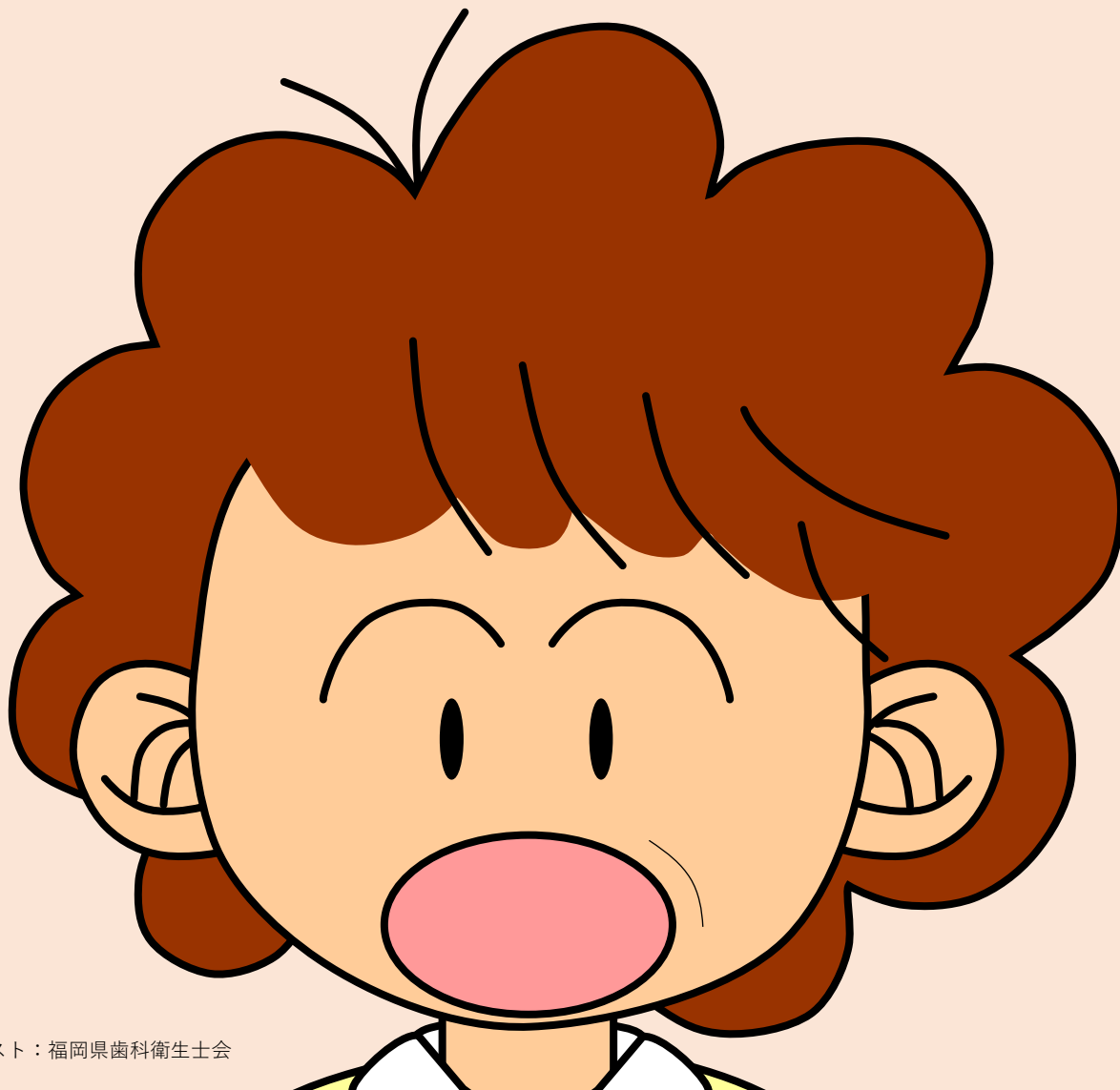


マスクをしたままでできる

## お口の体操

Ver.1

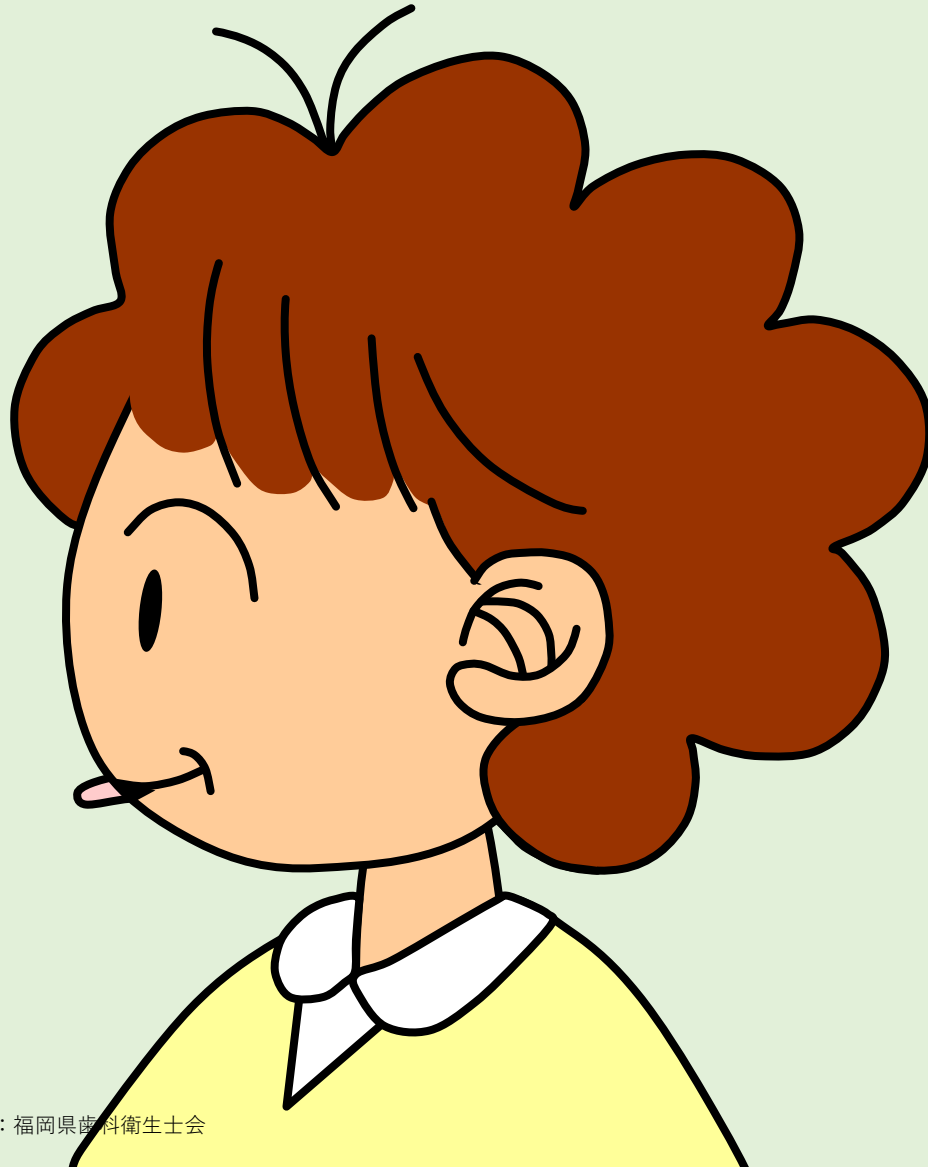
# 開口訓練



- ①口を最大限に大きく開ける
- ②10秒間保持する
- ③10秒間やすむ
- ④②③を繰り返す

顎関節症の人や、あごが外れやすい人は、注意して行いましょう

# 前舌保持嚥下訓練 (ベロ出しごっくん)



- ① 舌を少し前に出し、唇を閉じる（舌を強く咬まないよう注意しましょう）
- ② そのまま、つばをゴックンと飲み込む

★上手にできるようになったら「ゴククーン」と、飲み込む途中で数秒保ってみましょう