

毎日続けて
ピカピカ笑顔

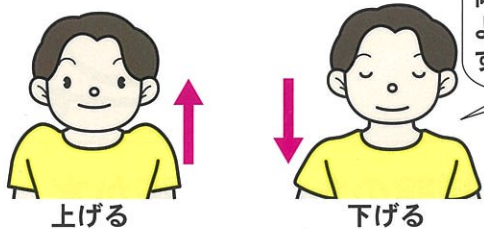
口福体操



口が渇く、むせる方におすすめの体操です。

1 食前体操（むせる方はこの体操をしてから食べましょう）

肩



上げる

下げる

両肩をすぼめるようにしてから、すっと力を抜きます。

首



まず首を左右に傾けます

次に横に向きます

そして大きく回します

深呼吸を繰り返しながら、ゆっくりと。

2 唾液が出るマッサージ



じかせん
耳下腺
の刺激

親指以外の4本の指を頬にあて、耳下腺の上でゆっくりぐるぐる回す。



がくかせん
顎下腺
の刺激

耳の下からあごの先まで5カ所を目安に、親指以外の4本指で突き上げるように押す。

ここがよく出る!!



ぜっかせん
舌下腺
の刺激

あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりぐーっと押す。

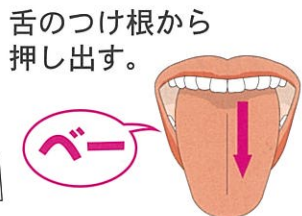
3 舌の体操

ストレッチ



2~3回

口を大きく開いて、舌を出したり引っ込めたりします。



舌のつけ根から押し出す。



これが一番効果大

筋肉トレーニング

舌で内頬押し

一周まわしても効果的
左まわし⇔右まわし

力いっぱい10回



舌のつけ根から押す。目玉は同じ方向に。ぐるっとまわす動きができない人は、左右の頬をぐーっと押すだけでもOKです。

1日10回を毎日、1ヶ月間続けてみて下さい。

4 顔の体操

ストレッチ

口を閉じたまま頬を膨らましたり緩めたりします。

2~3回



筋肉トレーニング

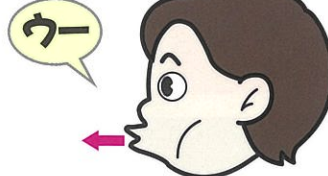
繰り返しましょう
目安は10~15回の反復



目と口を思いきり見開く。



上の歯が8本以上見えるように。下の歯は見えないように。



唇を突き出す。目は大きく。