

舌の体操 ～舌と舌のまわりの筋肉を鍛えます～

頬押し(4回ずつ)

- ①右の頬の内側を舌で強く押す。
- ②左の頬の内側を舌で強く押す。*できるだけ長く頬の内側を押す。

右の頬を押す



左の頬を押す



ポイント

- *舌先や舌の奥あたりが疲れるような感じがあれば、しっかりと動かすことができる。
- *しっかりと頬の内側を押せるようになったら、頬に手を添えて行う。

舌まわし(左右2回)

- ①舌を下唇と歯ぐきの間に入れて、下あごの奥、左頬、上あごの奥、上唇の裏側、右頬へと舌でなぞりながら下唇に戻る。ゆっくりと2回行う。
- ②舌を反対に2回まわす。

時計回りに大きく動かす



反対回りに大きく動かす



ポイント

- *舌に力を入れすぎず、一筆書きのようにゆっくりとまわす。
- *舌が動かしにくい場合は、動かせる範囲でゆっくりと動かす。

舌を前に出す(4回)

- ①口をしっかりと開ける。
- ②舌をグッと前に突き出す。舌をもとに戻す。

口をしっかりと開ける



舌をまっすぐ前に突き出す



ポイント

- *舌はできるだけ床と平行にまっすぐ突き出す。
- *舌が前に突き出しにくい場合は、舌をガーゼではさみ、手をつまんで前に出す。