

口腔体操はじめましょう！【舌】

舌を動かしましょう♪

1



上から下

舌を下に出す

2



下から上

舌を上に出す

3



右

舌を右に出す

4



左

舌を左に出す

5



右まわし

口の中で舌を
右にまわす

6



左まわし

口の中で舌を
左にまわす

7



右まわし

唇を舌でなぞる
(右まわし)

8



左まわし

唇を舌でなぞる
(左まわし)

※イラストは、左右反転しています。鏡をみるように動かしましょう。

体操のねらい（効果）

- 主に咀嚼や嚥下に関わる筋力アップ
 - ➡ しっかり咀嚼し、スムーズに飲み込めるように。
 - ➡ 誤嚥予防を期待
- 表情を豊かにする
- 唾液を出す

好きな歌を心の中で歌いながらすると楽しいです。
毎日時間を決めて生活の中に取り入れてもらおうと効果的です。
毎日実施すると効果が出てきます。鏡を見ながらやってみましょう！