



口腔編 歯つらつ健口体操

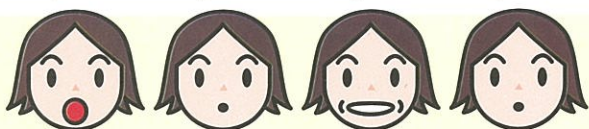
《準備体操》首と肩の体操 ゆっくりしましょう

(首の体操) 右に倒す 左に倒す 右 左 前に倒す 戻す 前 戻す 右回し 左回し
(肩の体操) 上げる 下げる 上 下

1 口と頬の体操と唾液腺マッサージ

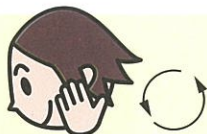
兎(うさぎ) 追ひし かの山

アー ウー イー ウー



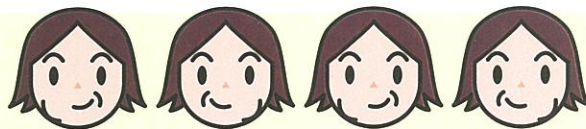
夢は 今も めぐりて

耳下線マッサージ



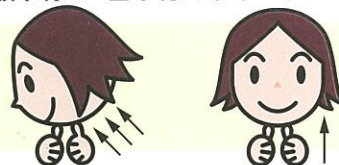
小鮒(こぶな) 釣りし かの川

右膨らます 左膨らます 右 左



忘れがたき 故郷(ふるさと)

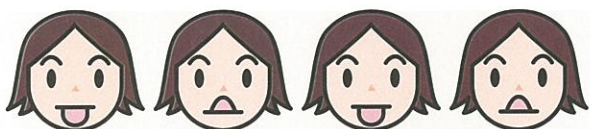
顎下線 ~ 舌下線マッサージ



2 舌の体操

如何(いか)に 在(あ)ます 父母(ちちはは)

下に出す 上に出す 下 上



雨に 風に つけても

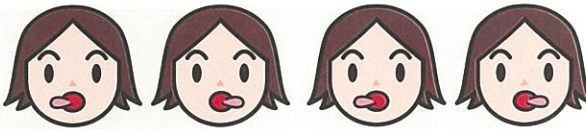
唇を右回しでなめる

左回し



恙(つつが) なしや 友がき

右に出す 左に出す 右 左



思ひ出(い)づる 故郷

歯の表面を右回しでなめる

左回し



3 飲み込みの体操とリラックス

志(こころざし)を はた して

パパパ タタタ カカ ララ



帰ら ん

カカカカ

ラララ



いつの 日にか

パパパパパ タタタタタ



山は青き故郷

水は清き故郷

顔を優しくパッティング

