モーバとラッシーと毎日お口の体操♪

唾液腺のマッサージ

★ゆっくり、やさしくマッサージしましょう。

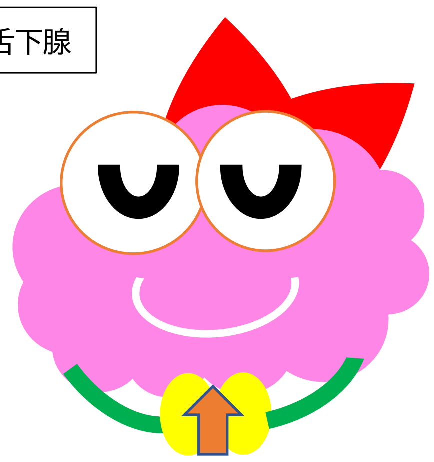
顎下腺

顎の骨の内側を指先で5か所に分けて押す

耳下腺

耳の前を円を描くように奥から手前にさする

舌下腺



舌を押し上げるように両手の親指で押す

パタカラ

★「パ」「タ」「カ」「ラ」を各10回ずつ発音しましょう。

唇をはじくようにさせる

舌先を上の前歯の裏につける

上あごの奥に舌の付け根をつける

舌を丸めるようにする

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

月