

# 舌体操

しっかり嚙んで飲み込むには、舌が自由に動くことが大切です。舌が動くことでだ液腺が刺激され、だ液のでも多くなります。また舌の根元から動かすと脳にもよい刺激がいきます。

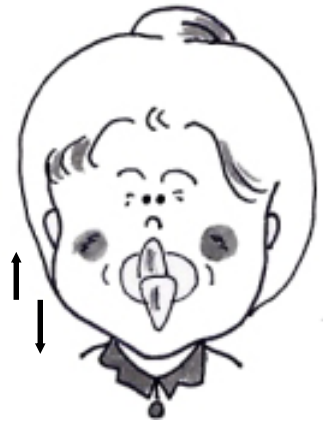
## ① 口を開けてする体操



口を開け、舌を出したり入れたりする



舌を左右に動かす



上下に動かす

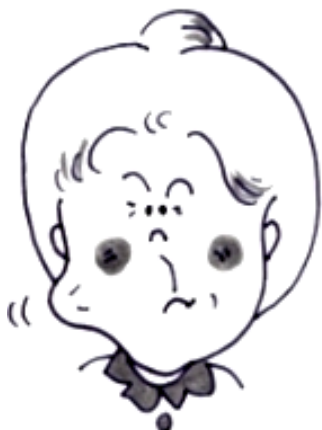
## ② 口を閉じてする体操



舌で内側から、上くちびるを押す



舌で内側から、下くちびるを押す



舌を内側から右頬(ほほ)を押す

舌を内側から左頬(ほほ)を押す

舌をぐるりと回す