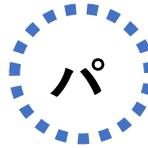


# お口の体操～パタカラ～



口の周りの筋肉や、舌の動きの低下を予防しましょう！

パ・パ・パ  
パパッ・パパッ・パパッ  
パパパ・パパパ・パパパ



## 唇の筋トレ

唇をしっかり閉めることで食べこぼしを防ぎます



## 舌の筋トレ

舌を上顎につけ、下顎に打ちつけるように発音します



## のどの筋トレ

のどを締めて スムーズに食べ物を食道に送ります



## 舌の筋トレ

舌先を上の前歯の裏につけて発音します

## 唾液腺マッサージ

