



# お口の健口体操



グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー

5秒でもOK! 1分で効果十分!!

①目はしっかり閉じ  
目玉は下方に。  
口は口角を上げ  
しっかり閉じる。



ぐー

②目は大きく開き  
目玉は上方に。  
口を大きく開く。



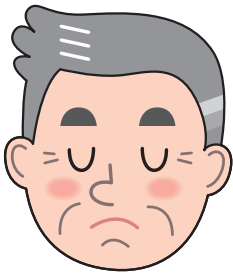
ぱー

③口を閉じたまま舌に  
力を入れ、口の内側を  
舐めるように回す。  
(右回り、左回り)



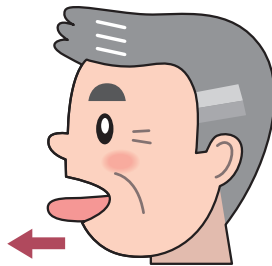
ぐる  
ぐる

④ココで溜まった  
唾をごっくん!



ごっ  
くん

⑤舌の先に力を入れ  
しっかりと前に出す。  
(そのまま10秒キープ)



べー

## 体操の効果

- ・脳の血流UPで頭スッキリ
- ・唾液分泌UPで乾燥予防
- ・舌の力でのみこみもスムーズに
- ・あごのラインもスッキリ

## あいうべ体操

顔全体を  
動かすつもりで、  
ゆっくりと  
口を大きく  
動かします。



あ〜あ



い〜い



う〜う



べ〜べ

1日3回食事前に行いましょう!!

継続して、健口長寿を目指しましょう!!

