

歯あわせ健口体操

準備体操

1 耳下腺



ほほに手をあて、
上の奥歯のあたりを
後ろから前へ向かって
回す。(10回)

2 顎下腺



親指をあごの内側の
やわらかい部分にあて、
耳の下からあごの下まで
5か所位を押す。(5回ずつ)

3 舌下腺



両手の親指で、
あごの真下から舌を
つきあげるように、
押す。(10回)

おくちのたいそう
いちにいさん



むすんで♪



ひらいて♪



ベロ出して♪



むすんで♪



またひらいて♪



ベロ出して♪



そのベロを上♪



ベロを右に♪



ベロを左に♪



ベロをグルッと
まわします

たのしくおいしく
食べましょう

