

「健口体操」をやってみましょう

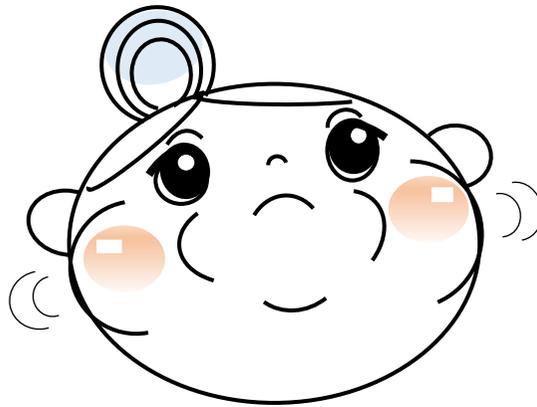
毎日続けることが大切です！



顔面体操



頬を上げしっかり目を閉じる



頬をふくらまし左右に動かす



目と口を開け閉め

舌の体操



思い切り前に出し入れ



口の周りを大きくなめる



左右に動かす

パタカラ体操

- パ** 上下の唇の開け閉め
- タ** 舌の先
- カ** 舌の奥（付け根）
- ラ** 舌の先を反らせる

※はっきり、大きな声で発音しましょう。

・「パ」「タ」「カ」「ラ」を1音ずつ発音する。

・「パパパ…」 「タタタ…」 「カカカ…」 「ラララ…」 「パタカラ、パタカラ、、、、」を連続して発音する。

食べ物を飲みこむ時の口や舌と同じ動きをする、「パ」「タ」「カ」「ラ」を発音します。