



まつえだより



February
2月



『舌カアッス』トレーニング!!

ご自分でできる舌のトレーニング方法をいくつかご紹介します。
是非、生活の中に意識して取り入れるとよいでしょう。

1

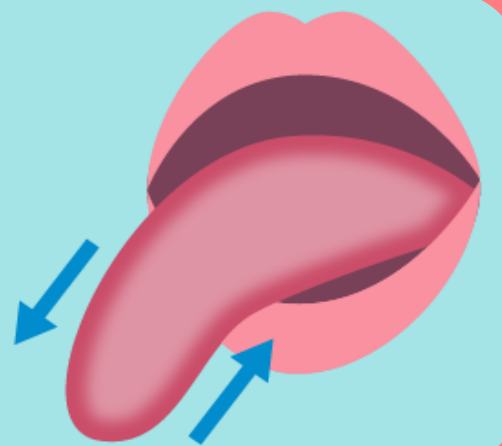
舌を前に出す

舌を前に出すトレーニングを行うとよいでしょう。
食事前や食事後など、行う時間帯を決めておくと、
生活の中に組み込みやすいかもしれません。



ポイント!

『べー』と出すときに、舌の奥側を前に出すことを意識しましょう。



2

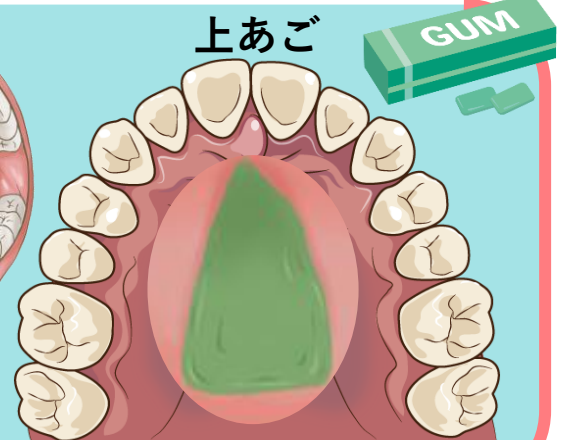
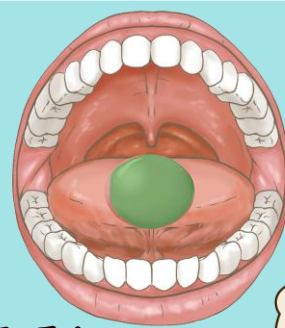
ガムを上あごに伸ばす

ガムを噛んでほどよく柔らかくなったら、
ガムを口の中で丸め、舌の中央部分で
上あごに押し付けます。子どもは遊び感覚で、
大人は通勤中などのすき間時間に取り組んでみると
いいでしょう。



ポイント!

できるだけ広く、後方(のど側)まで伸ばすことが大切です。



3

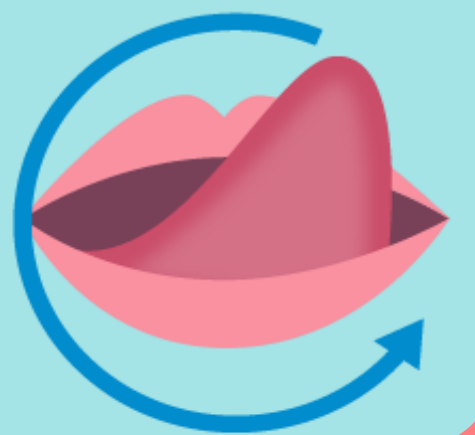
舌で唇をなぞる

唇の端(口角)に舌の先を置き、舌で上唇を
ゆっくりなぞり、反対側の口角まで移動させます。
同様に、下唇も行います。



ポイント!

上下それぞれ10秒ぐらい時間をかけて、ゆっくり行います。



舌の筋肉を鍛えることで、
口内の健康維持だけではなく、
美容効果も期待できるんだって!



HAPPY
VALENTINE'S
DAY



バレンタイン フェア

2月1日~14日迄

お菓子をお配りします

