

ヘルシーちゃん体操

(一社) 岡山県歯科衛生士会

カッコ内の回数は目標値です
自分のペースに合わせてみましょう

深呼吸



①呼吸：お腹に手をあてて、鼻からしっかり息を吸い、口をすぼめてゆっくり息を吐きます(2回)

首の体操



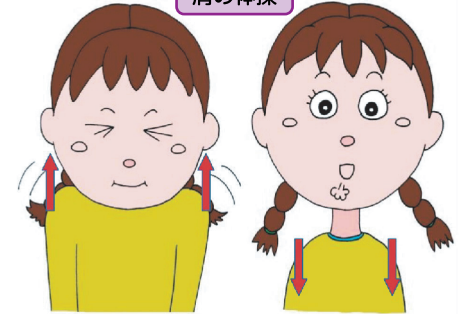
②後ろを振り返るように左右に首を回します(5回)

首の体操



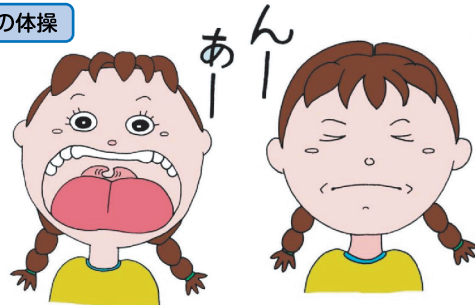
③顔を正面に向け左右に首を傾けます(5回)

肩の体操



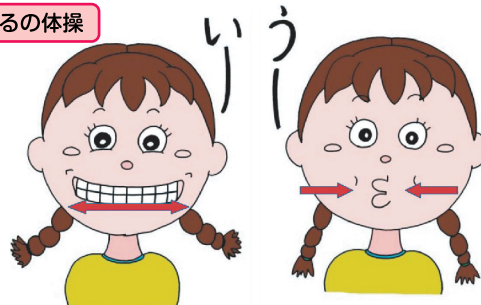
④肩を耳に近づけるように肩を引き上げ、ゆっくり下げます(5回)

あごの体操



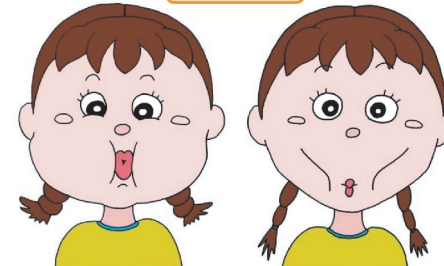
⑤口を「あー」と丸く開け、「んー」と奥歯を噛んでしっかり閉じます。くりかえします(5回)

くちびるの体操



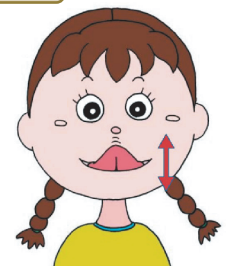
⑥唇を「いー」と横に引き、次に「うー」と尖らせます。くりかえします(5回)

ほほの体操



⑦頬をしっかり膨らませた後、頬をすぼめます。くりかえします(5回)

舌の体操



⑧口を開けて舌を出し、鼻やあごをなめるように上下に動かします(5回)

舌の体操



⑨舌を出来るだけ前にだして、左右に動かします(5回)

舌の体操



⑩口を開けて舌を出したり引いたりします(5回)

舌の体操



⑪口の周りをなめるように舌を左右回転します(5回)

飲みこみ



⑫呼吸を整え、続けて2回唾液を「ごっくん」と飲み込みます

毎日続けて 美味しく食べよう!!



不許複製・禁無断転載