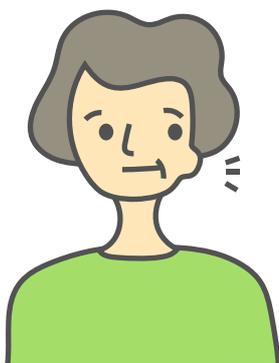


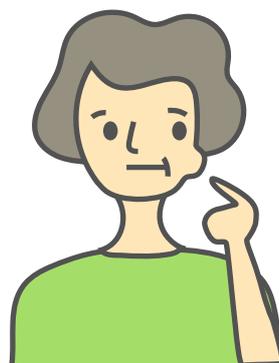
舌の体操（舌圧訓練）

舌でほほの内側を押し付ける体操です。

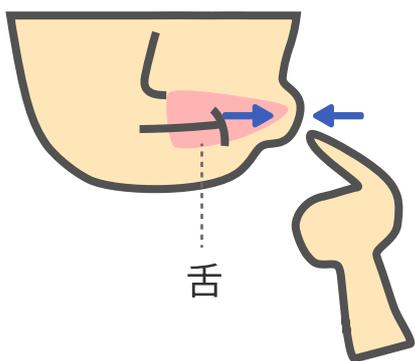
- ① 舌をほほの内側に強く押し付けます。



- ② 自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえます。



- ③ ほほを挟んで、自分の指先と舌先を10回押し付け合います。



- ④ 反対のほほで①から③を繰り返します。



効果

- 舌の筋力がアップします

ポイント

- 指先と舌先を押し合う際、舌が押し負けないように力加減を調整するのがポイントです