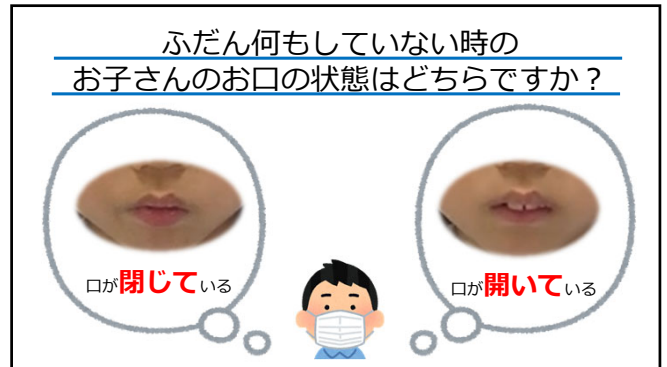
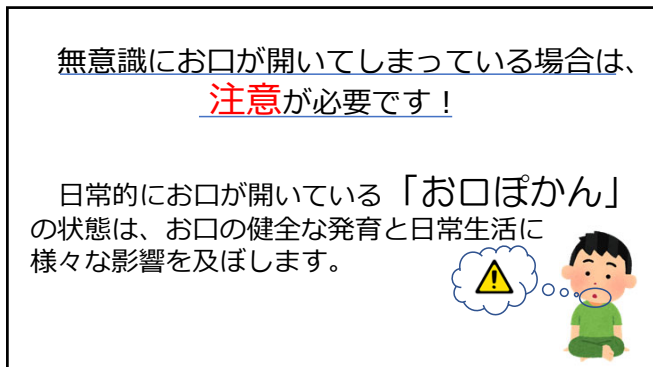




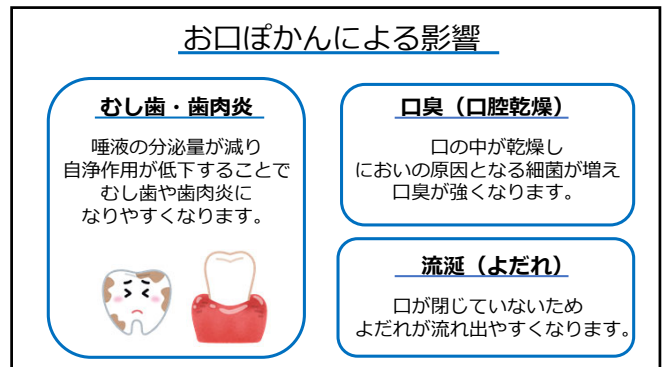
1



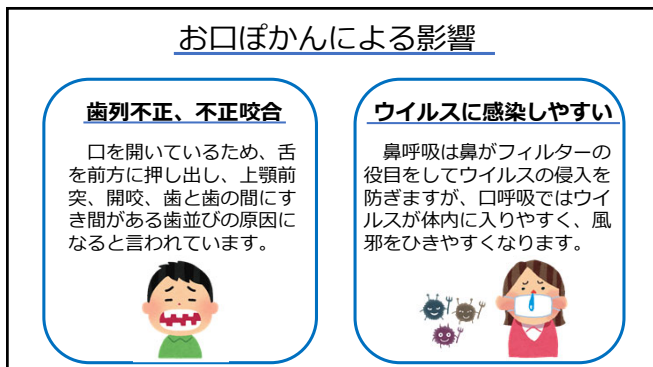
2



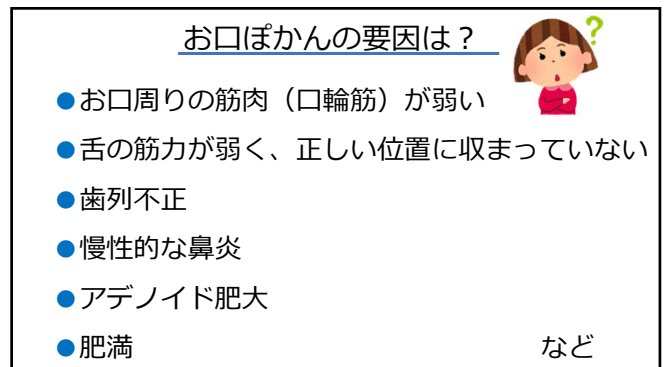
3



4

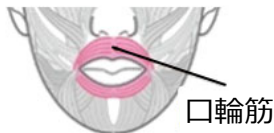


5



6

今回は、お口周りの筋肉（口輪筋）に刺激を与えることで、「お口ぼかん」を改善に導く方法をご紹介します。



口輪筋は、口を開けたり、閉じたり、笑ったり、食べたり、呼吸をするために必要な表情筋の一つです。

7

口腔周囲筋に刺激を与える体操(1)「あいうべ体操」



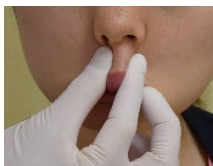
口を「あー」と大きく開く      口を「いー」と大きく横に広げる      口を「うー」と強く前に突き出す      舌を「べー」と突き出し下に伸ばす

朝、昼、晩10回ずつを目標にしましょう。

8

口腔周囲筋に刺激を与える体操(2)「口唇訓練」

①



つまむ (5秒間)

唇をつまんで縮める

②



膨らませる (5秒間)

唇と歯ぐきの間に人差し指を入れ、外側に膨らませるようにする

9

口腔周囲筋に刺激を与える体操(2)「口唇訓練」

③



縮める (5秒間)

人差し指を唇の赤い部分に当て、縮める

④



伸ばす (5秒間)

人差し指を唇の外側に置き、少し前歯に押し付けるようにして押し下げる

10

口腔周囲筋に刺激を与える体操(2)「口唇訓練」

①～④を食前に1日2～3回、1回5～10分程度行います。

※「口唇訓練」は自己流で行うと逆効果になってしまう可能性があります。必ず歯科医師・歯科衛生士・言語聴覚士の指導の下に行いましょう。ご興味のある方はご相談下さい。



11

最後に

お口の体操は、日常生活の中で楽しみながら取り組んでみて下さい。

「お口ぼかん」の口腔習癖を改善し健口な生活をおくりましょう！



12