

# 歯みがきついでに体操



口唇や舌が乾燥していると出血するおそれがあるので保湿してから行うことをお勧めします。体操は無理のない範囲で行ってください。（実施回数は目安です。）

まず

歯みがき前に・・・

## ① ブクブクうがい

## ② ガラガラうがい

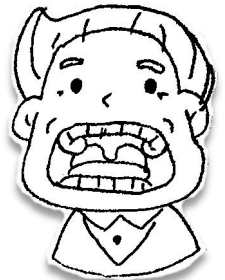
## ③ 汚れチェック で口を開ける



両頬 10回 右頬 10回 左頬 10回



力強く 3回  
(3秒ぐらい)



「あー」と声を出し  
ながら (5秒ぐらい)

そして

歯みがき後は・・・

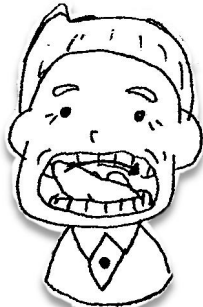
## ④ 舌の汚れ チェック

## ⑤ 歯の表面を 舌でなでる

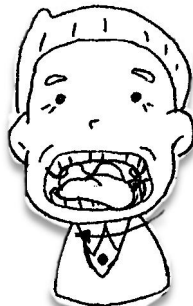
## ⑥ 口唇を閉じて舌で 唇の裏をなぞる



「べーっ」と  
10秒キープ



上の歯を  
ぐる〜っと



下の歯も  
同じように  
(各3往復ぐらい)



右まわり



左まわり

(各3周ぐらい)

★最後はスマイル★



口角を上げる

口から食べるには歯も大切ですが、  
**舌や頬の筋力や動き**も大切です!!