

歯あわせ健口体操

準備体操

1 耳下腺



ほかに手をあて、
上の奥歯のあたりを
後ろから前にむかって
まわす。(10回)

2 顎下腺



親指をあごの内側の
やわらかい部分にあて、
耳の下からあごの下まで
5か所くらいを押す。(各5回ずつ)

3 舌下腺



両手の親指で、
あごの真下から舌を
つきあげるように、
押す。(10回)

おくちのたいそう
いちにいさん



おすんで♪



ひらいて♪



ペロ出して♪



おすんで♪



またひらいて♪



ペロ出して♪



そのペロを上♪



ペロを右に♪



ペロを左に♪



ペロをグルッと
まわします

たのしくおいしく
食べましょう

