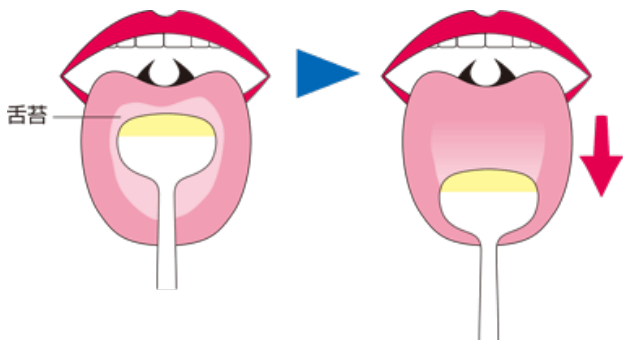


トレーニング回数は10回を目安にしてください。だんだん回数を増やしてください。食事前、食後、歯磨きのときなど時間を決めて、1日2度（朝夕など）。

- 舌を前に出し、奥から手前に3回くらいやさしく動かす。1日1度。



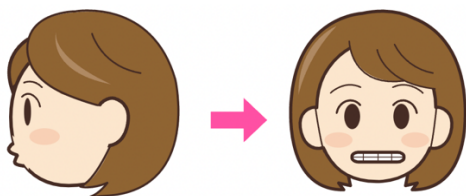
- 指を耳の前に当てるくるくる。耳の下からあごの下まで3ヶ所を押していく。あごの下の真ん中で両手の親指を揃えて、上方向にゆっくり押し上げる。



- 『パタカ』を一つずつ発音する。



- □をすぼめてウー。次にイーと横に開く。



- 舌で左右の頬を内側から押します。



- 舌鳴らしをします。



- スプーンを舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げます。

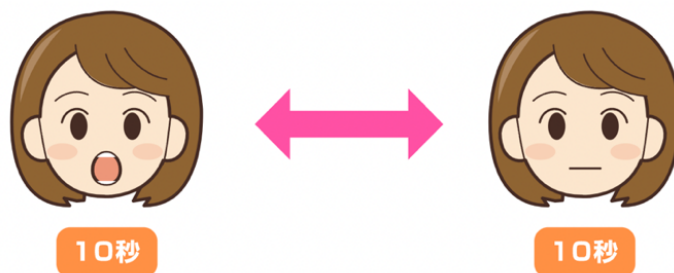


- ガムを5分間噛む
1日2度

★姿勢は正しく!
★左右両側で均等に噛みましょう



- □を大きく開けて10秒
□を閉じて10秒
5回 1日2度



5回