

# 口唇閉鎖に関わるトレーニング

## 口リップトレーナー ボタンプル訓練



- ① 歯を噛み合わせ、リップホルダーを歯に沿わせて、上下の唇で挟みます。またはボタンに糸をつけたものを上下の唇で挟みます。
- ② 唇を閉じて力を入れ、「1、2、3」とカウントする間、リップホルダー（またはボタン）が口から出ないようにプルリング（または糸）を引っ張ります。
- ③ 数秒間、唇の力を抜きます。
- ④ 同じ位置で7~10回をワンセットとしてトレーニングを行います。
- ⑤ リップホルダー（またはボタン）を歯に沿わせてそのまま位置を変えて、左、右の方向で各1セットのトレーニングを行います。1日2回行います。

## 口ウーイー



- 唇を閉じたまま、両側の頬部を強くすぼめます（ウー）。  
次に口角を横に引きます（イー）。  
これを数秒ずつ繰り返します。