

# 口・舌を滑らかに動かしましょう！

口や舌の動きが滑らかになることで会話はもちろん、お食事も食べやすくなります。お友達やご家族との会話やお食事を楽しめるようになり、さらに動きが滑らかになります。



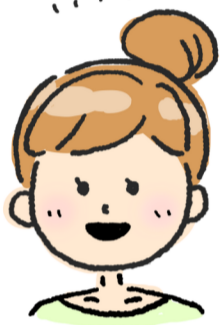
## 滑舌よく発音できますか？

5秒間で「か」を30回以上発音できますか？

kaka  
ka...

①30回以上発音できる  
良好

②できない  
要注意



## パタカラ体操をしてみましょう！

「パタカラ」を5回続けて発音してみましょう！

1音ずつしっかり発音し、大きく口を動かしましょう。

パタカラ

パタカラ

パタカラ

パタカラ

パタカラ



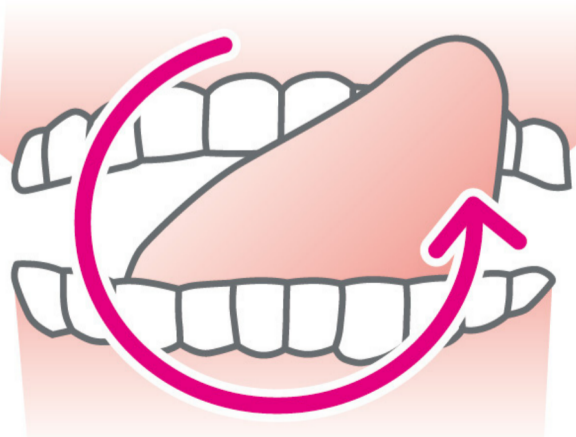
- 「パ」…上下の唇をしっかりと閉じてから勢いよく開いて発音します。
- 「タ」…舌の先で上の前歯の裏の歯茎をしっかりとたくように発音します。
- 「カ」…舌の奥を上あごに強く押し当ててから勢いよく離すように発音します。
- 「ラ」…舌の先を素早く巻き取るように発音します。



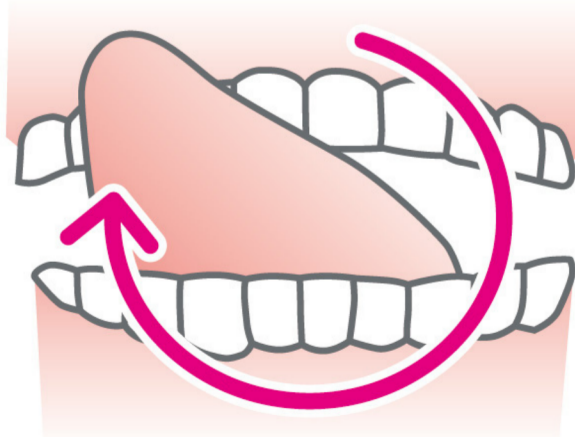
## 舌回し運動をしてみましょう！

1. まず唇を閉じます。
2. つぎに舌の先で左右どちらかの頬の内側を強く押してから、舌の先を上唇か下唇の内側にずらすように、強く押しながらゆっくり動かします。
3. 右回り、左周りをそれぞれ10回ずつ行いましょう。

右回り



左回り



舌は筋肉の塊です。舌をよく動かすことで飲み込みも良くなります。また、唾液の分泌も促進されるので唾液腺マッサージと合わせて行うと効果的です。その他にも色々なトレーニング方法があります。是非お近くの歯科医院でご相談下さい！