

舌まわし

唾液は、お口や身体の健康を保つために大切な役割をはたしています。

舌まわしは、舌を大きく動かすことで唾液分泌を促すことができます。

1



舌で頬の内側と上唇の内側を左から右へ押す

2



舌で頬の内側と下唇の内側を右から左へ押す

3



口を閉じたまま、頬の内側と唇の内側を1周する
(右回り、左回り)