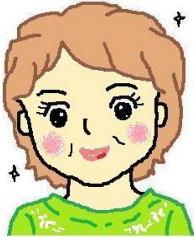


ぱたから体操



いつまでも美味しく食べるために、お口を動かす体操です。

お口の動きを意識してやってみましょう。

	やり方	ここを意識しよう！
1	ぱ × 10回	くちびるの周り 食べ物を口に入れる時のくちびるの動き、飲み込む時の動き。
2	た × 10回	舌の先 口に入れた食べ物をのどに送り込む時の動き。
3	か × 10回	舌の奥 口の中で食べ物を1つにまとめる動き、飲み込む時の動き。
4	ら × 10回	舌の先 口の中で食べ物を1つにまとめる動き。
5	ぱたから × 10回	