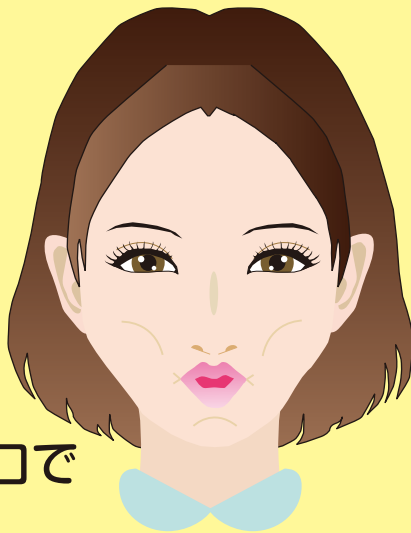


ちゅう

の口で

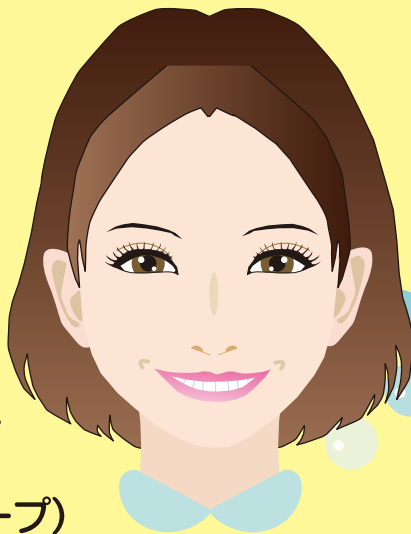
力いっぱい唇を突き出す



りっ

の口で

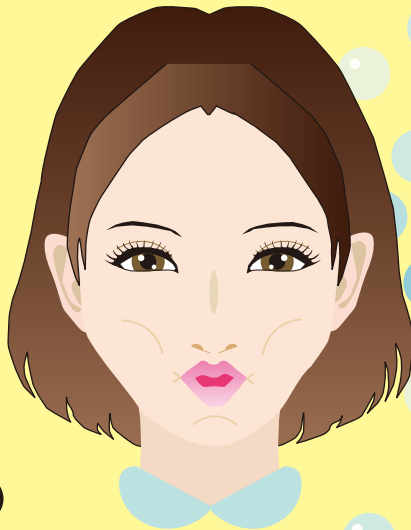
口の両端を左右に引き上げる(5秒キープ)



ぷ

の口で

唇を突き出し息を吐く(5秒キープ)



ちゅうりっぷ体操
の効果

●すてきな笑顔づくり

口の周りの筋肉がストレッチされます

●おいしく食事

舌を動かして、飲み込みやすくなります

食事の前が
おすすめ!!

●歯や歯肉を守る

だ液がたくさん出て、お口がうるおいます

毎日続けよう!

お口の体操