

# こんなお口できるかな？

## あっぷっぷの口

(くちびるをとじる力をつける)

①ほっぺたを思いっきりふくらませたまま、しっかりお口を閉じましょう。

②5秒間ふくらませたあと、力を抜きます。

10回くりかえしましょう。



③こんどは、ふくらませたほっぺたを、

右・左・右・左と動かしてみましょう。

10回くりかえしましょう。



お口をポカ〜ンと開けていたり、お口で呼吸することはないですか？お口で呼吸を続けていると健康に良くないだけでなく、歯並びや顔つきにまで影響がでます。お口の筋肉を鍛えて、唇を閉じて鼻で呼吸することを意識しましょう。

