

# 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。

