

口唇のトレーニング

ボタンをつかう。(くちびるのまわりの力をつける。)

<用意するもの> 3cmくらいのボタン・ヒモ *ボタンにヒモをとおしておく。

- ① おく歯をかみ、まえ歯とくちびるの間にボタンをはさむ。
- ② くちびるでボタンをおさえて、ヒモを強くひっぱる。
- ③ これを毎日10分おこなう。



おもりをつかう。(くちびるをとじる練習。)

<用意するもの> ペットボトル(小)・水・ヒモ・スティックか割りばし

* ペットボトルのキャップ部分をヒモで縛り、スティックか割りばし真ん中にむすんでおく。

- ① おく歯をかみ、上下のくちびるでスティック(割りばし)をはさむ。
- ② これを毎日15~20分おこなう。

(注) なれてきたら時間をのばそう。(30分)

(注) はじめは水の量を少しにして。なれてきたら少しずつ水の量をふやしましょう。



くちびるのマッサージ

- ① 下くちびるで上くちびるをおおいできるだけ強く上くちびるを下にひっぱる。



- ② 口を少しひらき、上下のくちびるを内側にのぼす

