

家でできるMFT

《食事》



- 姿勢をよくして食べる



垂直座位で
足がきちんとついている
ことが大事！

- ひと口は、くちびるを閉じたまま、かむことができる量だけ！
（たくさん頬張らない）
- ひと口を飲み終わるまでくちびるを開けない
（鼻呼吸をする）
- かむ位置は奥歯
（舌の運動が活発になる）



《うがい》

- ブクブクッ（大きな音で）



口を閉じる力がつきます！



- ガラガラうがい（大きな音で）



舌の奥の力がつきます！
鼻呼吸が楽になります！

