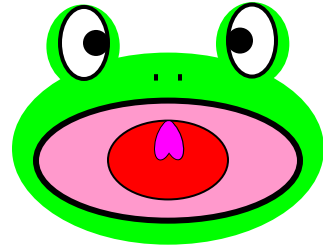


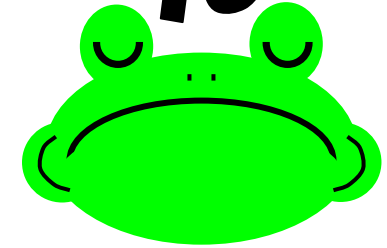
# こうふくたいそう 口福体操

～アンチエイジング編～

あ～



ん～



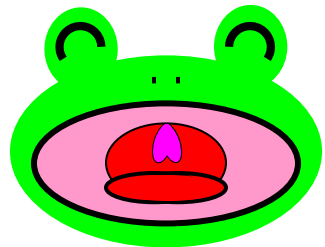
たるみ と 二重あご

が解消!

体調が悪いと、舌もこったりむくんだりするのです。  
日頃から舌を動かし鍛えておけば、体調がよくなるばかりか、顔が小さくなったり、眼がパッチリしたりと美顔効果も抜群!  
「口福体操」を一度試せば、その効果に驚くこと請け合いです。

スタート!!

まずはリラックス。

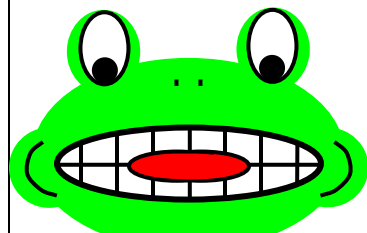


ムリをしないように!

準備運動

①舌を5ミリ出して

かるく噛む



で～

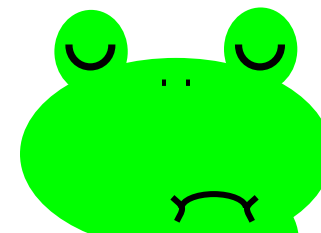
舌のぐるぐる回し

②口は閉じたまま、舌先で唇と歯の前面との間をなぞるように…



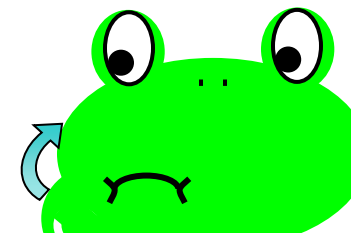
むむっ。

ゆっくりと10秒かけて、上→横→下と舌を回転…



よいしょ。

次は逆回転を行う



もうすこし!

③手順は②と同じで、歯の裏面に舌先が当たるように舌を回転させる(逆も)

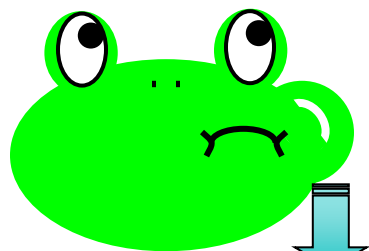


今度は逆回転!

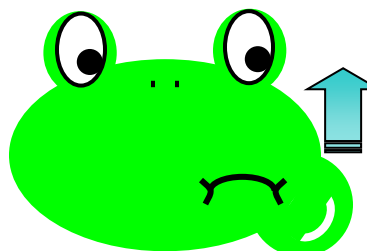
④口を閉じて、頬の裏側に舌先を当て、できる限り頬を外に突き出すつもりで上下にマッサージする

舌尖マッサージ

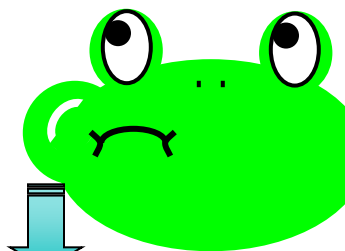
片方が終わったら、もう片方を同様にマッサージする



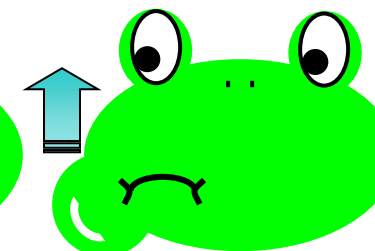
う



ん。



う



ん。

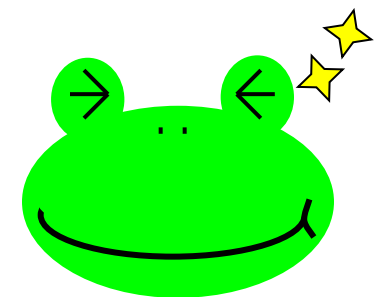
ワンポイントアドバイス

ゆっくり回すほど負荷が大きくなり、唾液もすぐに分泌されます。

※体操に害はありませんが、口内炎・舌炎のときや、抜歯をしたときは、行わないほうがよいでしょう。



ゴール!!



毎日やろう!!