

① 舌を上唇と歯の間に置く。



② 舌を歯ぐきにそってそのまま奥歯の方まで動かす。さらに下唇と歯の間に舌を置きそのまま歯ぐきにそって反対側の奥歯の所まで舌を動かす。次に奥歯の上唇と歯ぐきの間に舌を置き歯ぐきにそって前歯の所まで舌を動かす。

これを 4~5回 舌を動かす方向を変えながら行う。

