

口の体操チェックリスト

[舌の体操] [唇の体操] [頬の体操] [その他] から必要な口の動きの練習をしましょう。

必要に応じて他の口の動きを追加してご使用ください。評価 [◎:できた ○:まあまあ △:難しい]

[舌の体操]	回数/秒	実施日	評価	実施日	評価	[頬の体操]	回数/秒	実施日	評価	実施日	評価
舌を前に出す		/		/		頬をすばめる		/		/	
舌を上に出す		/		/		両頬を膨らませる		/		/	
舌を右に出す		/		/		右頬を膨らませる		/		/	
舌を左に出す		/		/		左頬を膨らませる		/		/	
舌を出して右回しする		/		/				/		/	
舌を出して左回しする		/		/		[その他]	回数/秒	実施日	評価	実施日	評価
舌を口の中で右回しする		/		/		あいうべ体操		/		/	
舌を口の中で左回しする		/		/		舌を前に出す（舌の力を抜く）		/		/	
		/		/		スポット位置に舌をつける		/		/	
[唇の体操]	回数/秒	実施日	評価	実施日	評価	ポッピング		/		/	
唇（口）を開ける		/		/				/		/	
唇をすばめる		/		/				/		/	
唇を横に引く		/		/				/		/	
「ぱ」の連発		/		/				/		/	
		/		/							

