

B:突出運動

モデルは8歳です。
子供から大人までトレーニング可能です。



上図のように、表側を前歯に接するようにあてがいます。



舌を前方に突き出し5~10秒間保ち
この運動を10回繰り返して1セット
とします。

C:左右移動運動

舌を突き出して、舌の右側にあてがい
舌押し部を押します。
5~10秒間保ち、この運動を10回
繰り返して、1セットとします。
左側も同様におこないます。

