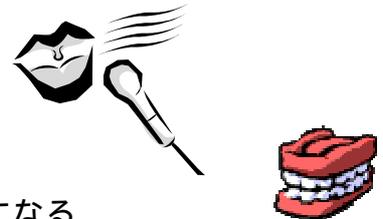


# パタカラ体操

舌、唇やその周りの筋肉（口輪筋、表情筋など）の衰えを予防、改善します。

\* こんな効果があります。

いびきや歯軋りを改善させる SAS（睡眠時無呼吸症候群）の改善と予防  
口呼吸が鼻呼吸に変わり口中の乾燥を防ぎ、喉や歯肉の炎症・口内炎・口臭の予防になる  
噛む力、飲み込む力が回復する  
よだれが無意識に出ることの回復  
発音がハッキリする  
入れ歯が安定する  
表情豊かになりフェイスラインがすっきりして顔がスリムになる。



\* なぜ？パタカラなの？

「パ」くちびるを強く閉じて開いて出る音（くちびるの閉じる力）  
食べ物を口の中にとりこむ。食べ物をこぼさないように口を閉じる  
口を閉じて飲み込む。

「タ」舌先を上の前歯の裏につけて離すことでの音（舌の前方への動き）  
舌を使って食べ物を取り込んで、口の奥に運ぶ

「か」舌を喉の方に、ひいてでる音（舌の後方への動き）  
舌を使って喉まで運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶ

「ラ」舌が上あごについて離れる時にでる音（舌の上方への動き）  
舌を使って「ゴクン」と飲み込む

\* パタカラ体操（発声）

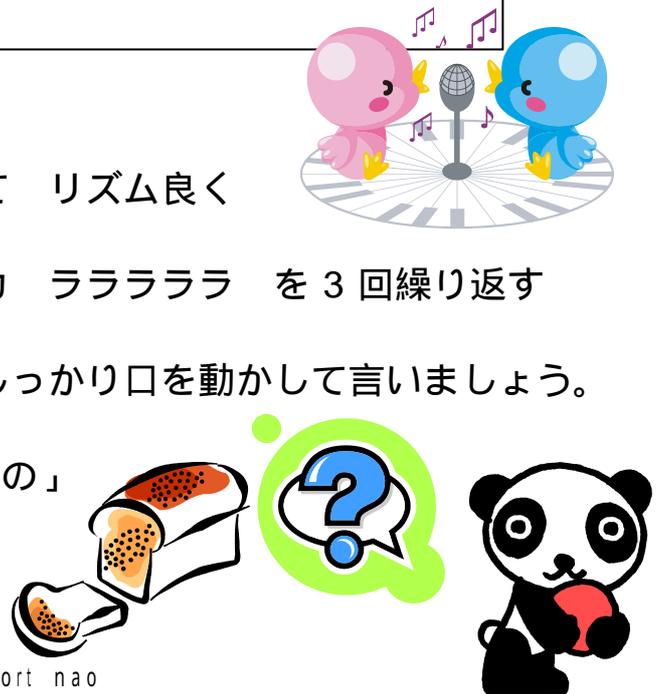
大きな声で しっかり口を動かして リズム良く

パパパパパ タタタタタ カカカカカ ラララララ を3回繰り返す

大きな声でゆっくりと 1語1語しっかり口を動かして言いましょう。

「パ ン ダ の た か ら も の」

「パ ン だ ！」



パタカラでうたってみましょう！

「きらきら星」の曲にあわせて



ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ

た・た・た・た・た・た・た

か・か・か・か・か・か・か

ら・ら・ら・ら・ら・ら・ら

ぱ・た・か・ら・ぱ・た・か

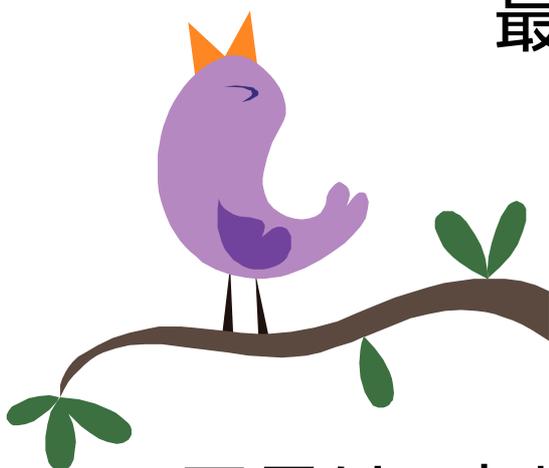
ぱ・た・か・ら・ぱ・た・か



最初は

ゆっくり はっきり

大きな声で!!



2回目は 少し早く歌ってみましょう。