

『ブクブクうがい』のトレーニング

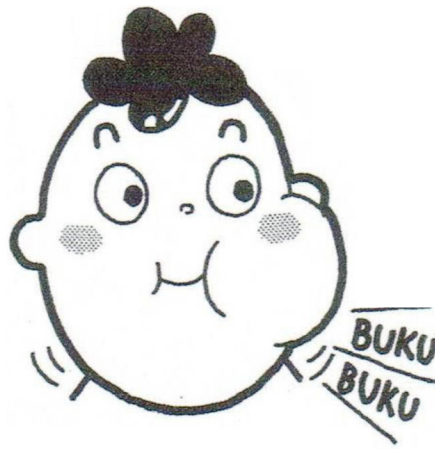
① ウォーミングアップ

深呼吸(3回)、「あいうえお」とゆっくり息を吐きながら言いましょう(3回)

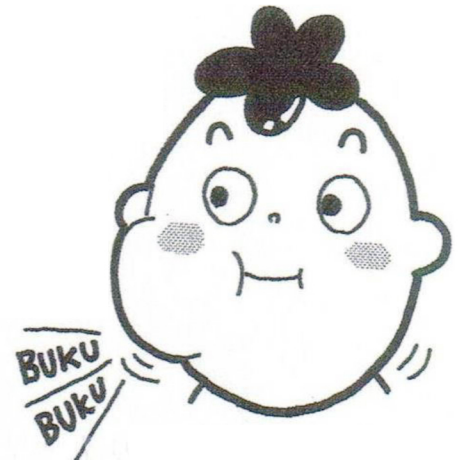
② ブクブクうがい



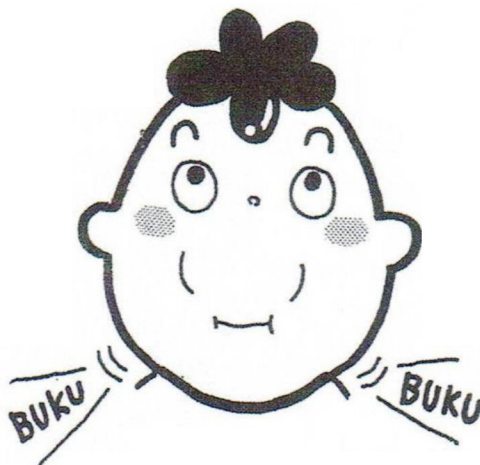
1 水を20ml口に
ふくみます。



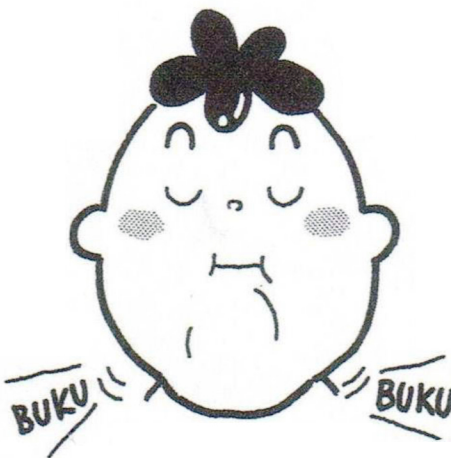
2 片側の頬を
大きく膨らませて
8回ブクブクします



3 反対側の頬で同様に
8回ブクブクします



4 鼻の下をふくらませて
上唇と歯ぐきの間で
8回ブクブクします



5 同様に、下唇の下を
ふくらませて
8回ブクブクします

6 水を吐きだします

『ブクブクうがい』には、頬をひきしめ、顔立ちを若々しく保つ効果もあります。