



唇をしっかり
閉じてから発音
します。



舌を上あごに
しっかり付けて
発音します。



のどの奥に力を
入れて、のどを
閉めて発音します。



舌を丸め、舌先を
上の前歯の裏に
付けて発音します。

出典:千葉県口腔保健支援センター「オーラルフレイル予防のポイント」