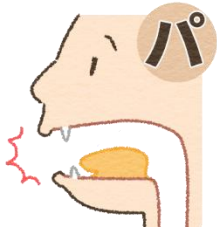


お口の機能アップ「パタカラ体操」



「パ」:唇と強く閉じ、破裂させるように開く

唇の閉じる力をつける

食べ物を口の中に取り込んだり、こぼさないように口を閉じたりする運動に必要な力



「タ」:舌先を上の前歯の裏につけ、それを離す

舌の前方への動きを鍛える

舌を使って食べ物を取り込み、それを口の奥に運ぶときに使われる動き



「カ」:舌を喉(のど)のほうに引く

舌の後方への動きを鍛える

喉(のど)まで運ばれた食べ物を、舌を使ってさらに食道へ運ぶために使われる動き



「ラ」:舌を上あごにつけ、勢いよく後ろに離す

舌の上方への動きを鍛える

舌を使って「ゴクン」と飲み込むときに使われる動き

【やってみよう！ パタカラ体操】



1. 「パ、パ、パ」「タ、タ、タ」「カ、カ、カ」「ラ、ラ、ラ」と1音ずつ発音する。
2. ゆっくりはっきりと「パ、タ、カ、ラ」と繰り返す。
3. 「パタカラ、パタカラ、パタカラ」となるべく早口で繰り返す。