

練習名	唇を閉じる練習
ねらい	唇を閉じる。
練習内容	奥歯をかみ合わせて、上下の唇の間に平たい棒を挟み、唇を閉じる。

詳細（方法）

- ① 奥歯を噛み合わせる。
- ② 上下の唇に平たい棒を挟む。
- ③ 唇は閉じる。
- ④ 5分程度、唇は閉じたままにする。

平たい棒はアイスの棒でも、
構いません。



※鼻やノドなどの疾患のない方で、
習慣的に口呼吸やいつも口を開けている癖のある人のための練習です。