



口腔ケア情報

Brushup

Ver.42

「パ」「タ」「カ」「ラ」

パタカラの発音は咀嚼や飲み込むときに使う舌と口の周りの
筋肉を動かします。

「パ、パ、パ、パ…」 「タ、タ、タ、タ…」 「カ、カ、カ、カ…」

「ラ、ラ、ラ、ラ…」と、各 10 回ずつ言います。

パ	タ	カ	ラ
くちびるを 破裂させるように	舌の先を 歯切れよく	舌の奥をのどに 押しつけるように	舌の先を くるくるまわして
上下の唇の開け閉め	舌の先	下の奥(付け根)	舌を反らせる
弱ると…	弱ると…	弱ると…	弱ると…
吸う・飲むが 難しくなる	食べものを 押しつぶせなくなる	飲み込みが 難しくなる	食べものを 丸められなくなる

