

「ひげじいさん」の替え歌で おくちのマッサージ

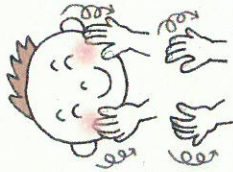
1番は、お顔のマッサージです。
手をきれいに洗い、指の腹を使ってやさしくさわりましょう。

1番

- ① おかおをつんつん マッサージ
ひとさし指で 顔全体をやさしく押す



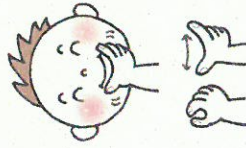
- ② ほっぺをぐるぐる マッサージ
ほっぺから口にかけてゆっくりに回しながら触る



- ③ あごからきゅっ きゅっ マッサージ
あごから耳の後ろにかけて親指で優しく押していく



- ④ おくちが にこにこ マッサージ
親指と人差し指でくちびるを広げたりすぼめたりする



- ⑤ おでこを なでなで マッサージ
手のひらで頬をなでる



- ⑥ かわいい ○○ちゃん
笑顔で全身をなでる



「ひげじいさん」の替え歌で おくちのマッサージ

2番は、口の中のマッサージです。人差し指を口の中に入れてします。
手をきれいに洗い、できれば人差し指に清潔なガーゼを巻きましょう。

ガーゼを嫌がる場合は、綿棒や赤ちゃん用の歯ブラシでもやってみましょう

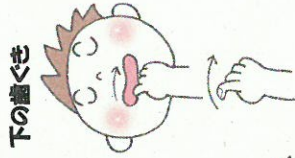
2番

- ① きれいなおゆびで はじめましょう
清潔な人差し指にガーゼを巻き準備しましょう



上の歯ぐき

- ② もぐもぐ おいしく たべようね
上の歯ぐきを やさしくなでるようにマッサージ



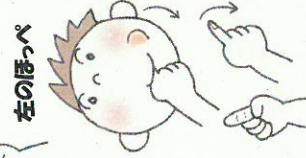
下の歯ぐき

- ③ かみかみ ごっくん たべようね
下の歯ぐきを やさしくなでるようにマッサージ



右のほっぺ

- ④ にこにこ えがおをつくりましょう
右の口角の内側からほっぺにそって上から下へマッサージ



左のほっぺ

- ⑤ キラキラ えがおの いいおかお
左の口角の内側からほっぺにそって上から下へマッサージ

- ⑥ だいすき ○○ちゃん
とびきりの笑顔でギューと抱きしめる

