

## <ボタンプル>

口輪筋という唇の筋肉を鍛えるトレーニングです。

<用意するもの>

- ・ 2.5センチくらいの薄い四つ穴ボタン
- ・ タコ糸やミシン糸など強い糸 50センチ

ボタンの四つ穴部分に、絵の様に糸を通す。



ボタン部分を、唇と歯の間に挿入し、糸の部分を持ち真っ直ぐ引っ張る。

**※くれぐれも飲み込まないようにご注意ください。**

ゆっくり 10 回ほど引っ張り、唇の筋肉を鍛えましょう。🦷