

Щеки

1. Поставьте указательный палец к основанию носа.
2. Оказывая небольшое давление, двигайте палец в направлении уха и далее к углу рта, по траектории буквы «С».
3. Повторите с каждой стороны по 4 раза.



Верхняя губа

1. Поставьте указательный палец в угол верхней губы.
2. Оказывая небольшое давление, перемещайте палец через центр губы к другому углу рта.
3. Вернитесь к исходному положению.
4. Повторите 4 раза.



Нижняя губа

1. Поставьте указательный палец в угол нижней губы.
2. Оказывая небольшое давление, перемещайте палец через центр губы к другому углу рта.
3. Вернитесь к исходному положению.
4. Повторите 4 раза.



Губы

1. Поставьте указательный палец в центр верхней губы.
2. Оказывая легкое давление, потяните кожу к центру ротовой полости вниз по срединной линии.
3. Повторите манипуляцию с нижней губой, двигаясь так же по срединной линии к центру ротовой полости вверх.
4. Повторите для каждой губы 2 раза.



Верхний десневой валик

1. Расположите палец по центру десневого валика, по срединной линии.
2. Оказывая легкое давление, перемещайте палец по десневому валику вглубь ротовой полости.
3. Вернитесь к центру и повторите с другой стороны.
4. Повторите всю манипуляцию 2 раза.

