

噛む・飲み込む力を育てるトレーニング

一生おいしく食べるために、舌の筋力と動きをスムーズにする練習をしましょう。

1. 「タ・ダ・ナ」行の発音トレーニング

舌の先を持ち上げる力を鍛え、食べ物を喉へ送り込む動きをスムーズにします。

やり方: 口を大きく開けて、「タ・ダ・ナ」とはっきり発音します。このとき、舌の先を上の前歯の裏側に、数秒間ギュッと強く押しつけるように意識してください。



チェックポイント: アゴの下（オトガイの下）を指で触りながら行うと、舌に力が入っているか確認できます。

うまくできない時は?: アゴが一緒に動いてしまう場合は、奥歯で「バイトブロック（下記参照）」を噛んで、口を開いたまま固定して行いましょう。

2. ペコパンダを使ったトレーニング

舌全体の筋力をアップさせ、食べ物をまとめる（食塊形成）力を高めます。

やり方: ペコパンダの「トレーニング部」を舌の上に乗せ、凸の部分を歯でくわえて固定します。舌を使って、トレーニング部を上アゴに向かって繰り返し押しつぶします。

ステップアップ: 硬さは5種類あります。まずは柔らかいものからスタートし、慣れてきたら徐々に硬いものへ変えていきましょう。さらに効果を高めるには: 奥歯で「バイトブロック」を噛みながら行うと、アゴの力を使わず、舌だけの筋力を効率よく鍛えられます。専用の道具がなくても、身近なもので代用できます。

材料: 割り箸、またはアイスの棒（木のヘラ）数枚

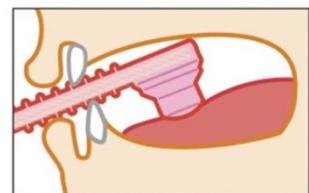
作り方: 数枚を重ねてちょうど良い厚さにし、セロハンテープなどでしっかりとまとめれば完成です。

これを奥歯で噛んで、口の開きを固定するのに使います。

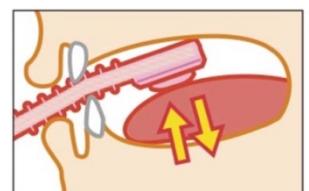
トレーニングのポイント

毎日少しずつ: 一度にたくさんやるよりも、毎日継続することが一番の近道です。

鏡を見て: 舌の動きを鏡で確認しながら行うと、より効果的です。



1 ペコパンダのトレーニング部を舌の上に乗せて位置決め部を歯でくわえます。



2 舌でトレーニング部を繰り返し押しつぶします。

目的	1日のトレーニングメニュー
舌の筋力をアップする 食べ物を飲み込むときに必要な力をつける	5回3セットを3回
舌の持久力をつける（十分な食事を摂るために必要な力をつける）	10回3セットを3回

3 努力嚥下

努力嚥下（のみこむ力をきたえる！）

1. 舌の奥を意識！



のどを押し上げる
イメージで、
舌の根元にグッと
力を入れる。

2. 「ゴクン！」と強く飲み込む



いつもより力を込
めて、力強く飲み込
みましょう。

⚠ ご注意:力を入れすぎると血圧が上がりやすい
です。高血圧の方や体調が不安な方は、
無理のない範囲で行ってください。

4. 開口トレーニング

トレーニングのポイント

毎日少しずつ：一度にたくさんや
るよりも、毎日継続することが一
番の近道です。

鏡を見て：舌の動きを鏡で確認し
ながら行うと、より効果的です。

お口の開け閉めストレッチ

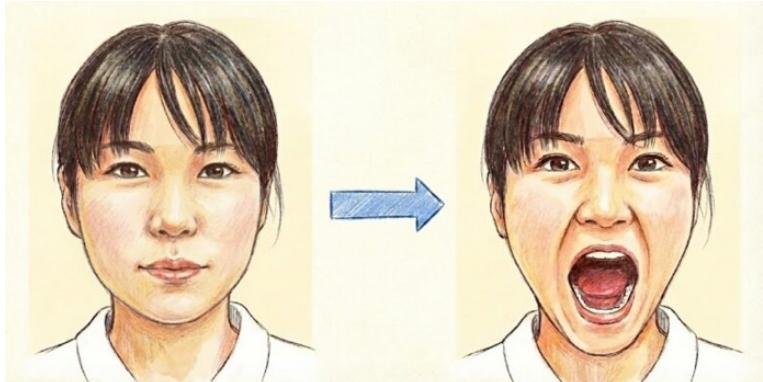
アゴの関節や筋肉をほぐします。

やり方:

口ができるだけ大きく開けて、10秒間キープします。

次に、口をしっかり閉じて、10秒間キープします。

これを5回繰り返します。1日2度行いましょう。



5. ガム噛みトレーニング



噛むための筋肉と動きを整えます。誤って飲み込まないよう、ガーゼで包んで行います。

やり方:

ガーゼで包んだガムを使い、まずはゆっくりと噛む動きを確認します。

慣れてきたら、リズミカルに噛んでみましょう。

奥歯に置いて噛んだり、舌を使って左右の奥歯へ交互に移動させて噛む練習をします。

※痛みがある場合や、うまくできない場合は無理をせず、次回の来院時にご相談ください。

6. 棒付きキャンディー

