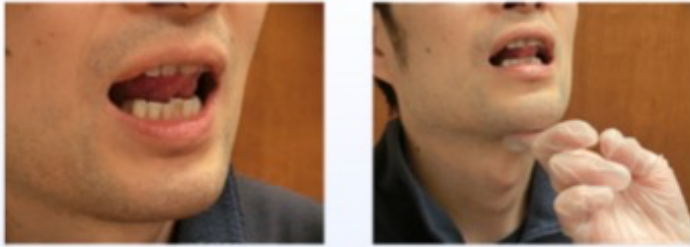


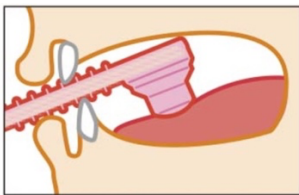
咀嚼・食塊形成・舌の送り込みに関わるトレーニング

口タ行 ダ行 ナ行

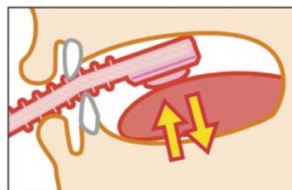


「タ行、ダ行、ナ行」の発音練習をします。開口させ、数秒間、舌の先を上顎前歯に強く押しつけさせてもかまいません。舌の先を持ち上げるトレーニングです。下顎（あご）と一緒に動き舌の先の動きが得られにくい場合は、バイトブロックを奥歯で噛んで、口を開けた状態保つ必要があります。オトガイ下部を触ると、舌に力が入っているかどうかモニターできます。バイトブロックは専用のもものもありますが、割り箸やアイス棒の木のへらを重ねてセロテープなどでまとめると製作できます。

口ペコパンダ



1 ペコぱんだ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。

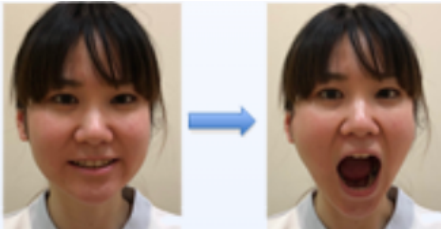
ペコパンダも硬さが5種類あり、まずは柔らかい物から使用します。徐々に硬い物へと変え筋力をアップさせていきます。さらに効果を得たい場合は、バイトブロックを奥歯で噛むと、顎の力を抑えられるため、舌だけを筋力アップさせることができます。バイトブロックは専用のもものもありますが、割り箸やアイス棒の木のへらを重ねてセロテープなどでまとめると製作できます。

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

□努力嚥下

舌根部の筋力を高めます。「喉の筋肉、特に舌の奥の方に力を入れ押し上げるようにしながら飲み込みましょう。」「強く飲み込みましょう。」 血圧上昇に注意しましょう。

□開口トレーニング



口を大きく開けて 10 秒維持します。次に口を閉じて 10 秒維持します。これを 5 回行います。1 日 2 度行いましょう。

□ガムを含んだガーゼ



噛む運動をゆっくり行わせ、リズムカルな運動ができるようになれば、ガーゼで包んだガムを奥歯に置いて噛ませ、左右に移動させます。

□棒付きキャンデー

棒付きキャンデーを舐めて舌の送り込みを練習します。舌の送り込みについては、舌の先を上の前歯の裏に当て、舌に凹みを作り、徐々に硬口蓋（上あごの硬い骨）に沿って後方に動かし、空気を嚥下させ（飲み込ませ）ます。