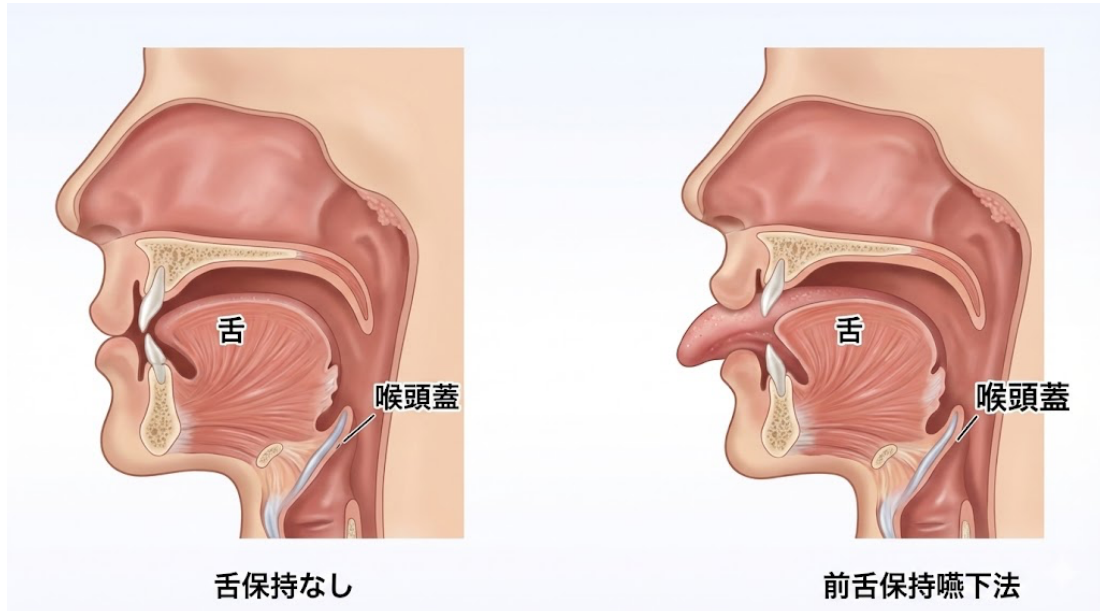


前舌保持嚥下



舌をあえて動かさない状態で飲み込むことで、のどの奥の筋肉を強力に鍛えるトレーニングです。

1. トレーニングの手順

1. 舌を少し出す 口を軽く開き、舌の先を少しだけ外に出します。
2. 舌を前歯ではさむ 出した舌の先を、上下の前歯で軽くはさんで固定します。
3. そのまま飲み込む 舌をはさんだ状態をキープしたまま、「ゴクン」と唾液を飲み込みます。

2. この練習で期待できる効果

通常、飲み込むときは「舌」が後ろに動いて、のどの奥の壁とくっつきます。この練習では、舌を前で固定して動かさなくすることで、のどの奥の筋肉がいつも以上に力強く前にせり出すようになり、飲み込む力が強化されます。