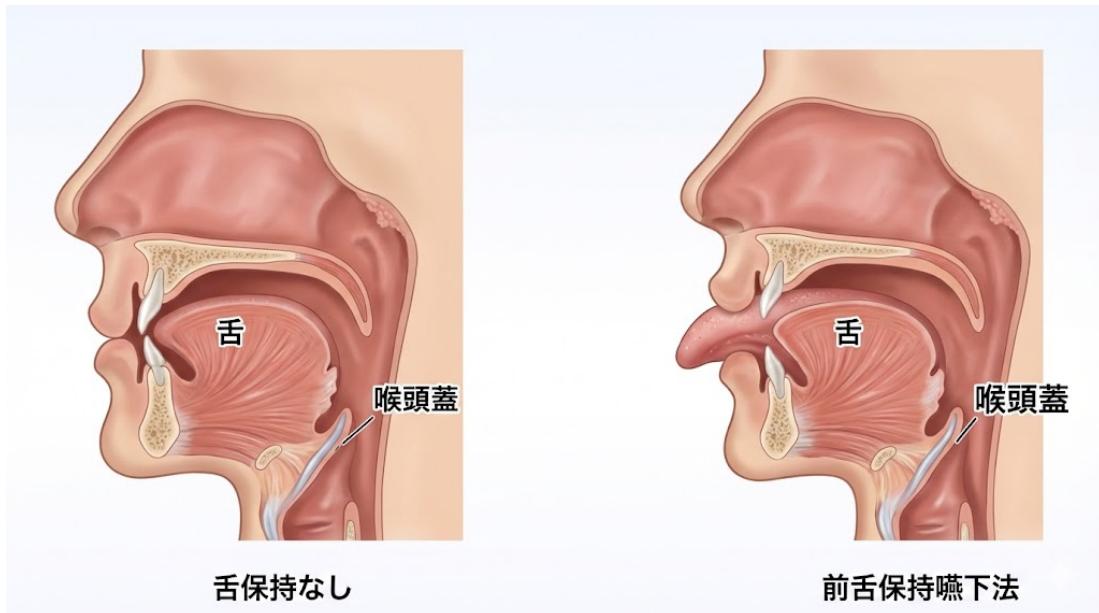


前舌保持嚥下



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せなくすることで、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ます。飲み込む力が強化されます。