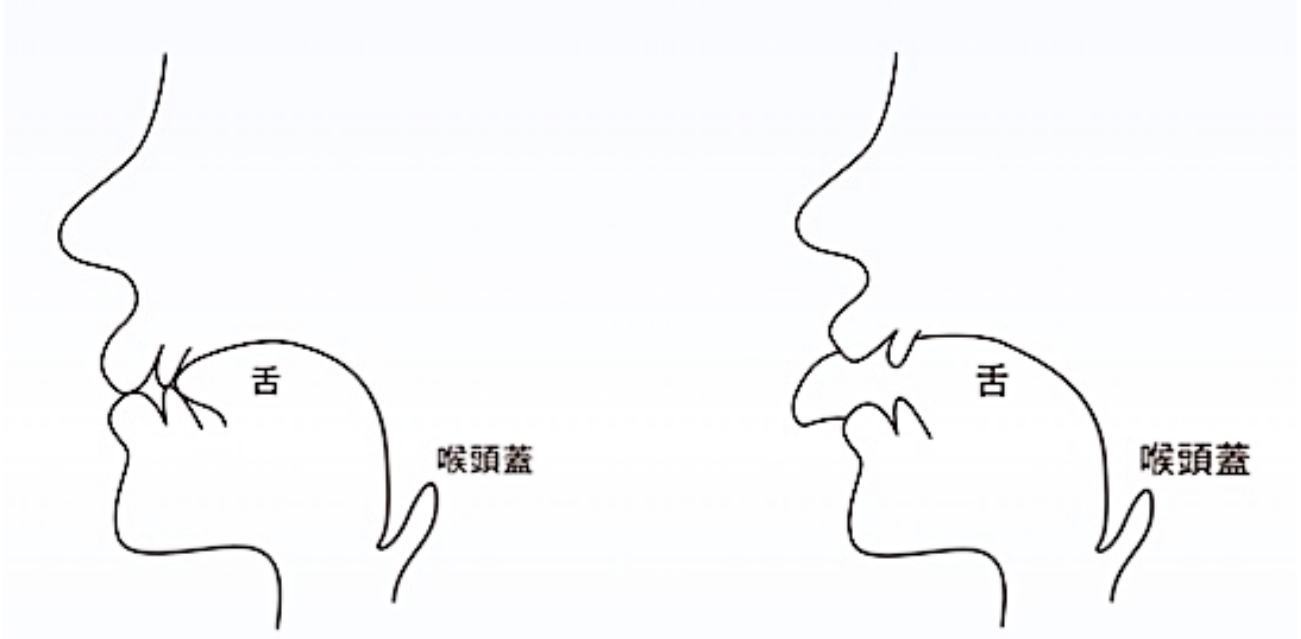


# 咽頭収縮に関わるトレーニング

## 前舌保持嚥下



突出させた舌の前の方を前歯で挟んで固定し、嚥下（飲み込み）をする方法です。咽頭壁の隆起を促し、舌根部と咽頭壁の接触不全を改善させます。