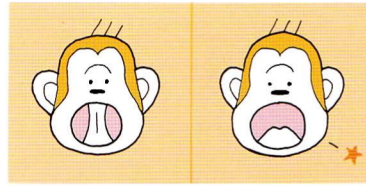


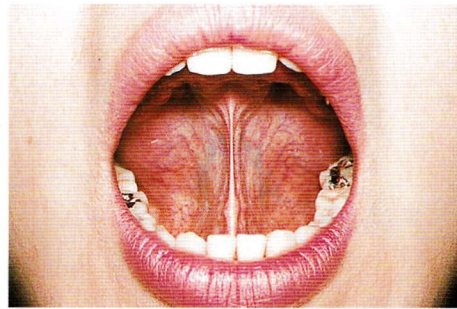
1-2 ポッピング

用意するもの
鏡



手順

1. 舌尖をスポットにつけ、舌全体を口蓋に吸い上げる
2. 口を大きく開け、舌小帯をできるだけ伸ばす
3. 舌で口蓋をはじくようにして、“ポン”と音をたてる 10～15回



舌尖をスポットにつけ吸い上げている状態

ポッピングは、トレーニングの最終目標である「いつも舌を口蓋につけていること」や「舌を挙上して、嚥下するものを咽頭部へ送り込む」ときに必要な筋肉に、基礎的な力をつけるためのトレーニングです。

指導のポイント

- ・指導者がデモンストレーションを行い、舌全体を口蓋に吸い上げたところと、舌小帯が伸びている状態をよく確認してもらってから、患者さんに練習してもらいます。
- ・舌を口蓋に吸い上げたとき、舌がねじれたりしている場合は左右均等に吸い上げるように、また舌が上顎臼歯咬合面まで覆う場合は、上顎歯列弓内におさまるように意識しながら練習してもらいます。
- ・大きな音を出すことばかりを意識する人がいますが、音を鳴らすことだけが目的ではありません。舌全体を口蓋に吸い上げることと、舌小帯を十分に伸ばすことの2点に集中するように指導してください。
- ・舌を口蓋に吸い上げることができない人には、指導時に、まず“ポン”と音をたてることから始め、家庭での練習で徐々に舌背全体が口蓋に吸い上がり、舌小帯を伸ばすことができるように指導してください。
- ・基礎的な動きが初めから上手にできる人や、家庭での練習で舌の動きをマスターした人には、さらに口を大きく開け、吸い上げる時間を長くするように指導してください。

注意 舌尖はスポットにつけ、まるめないように。

この練習を続けることによって、舌小帯の痛みを訴える患者さんには、練習の回数を少なくするか一時的に中止して様子を見ること。