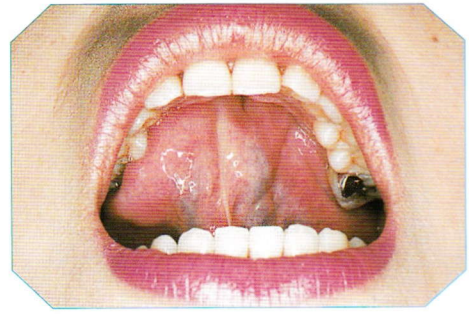
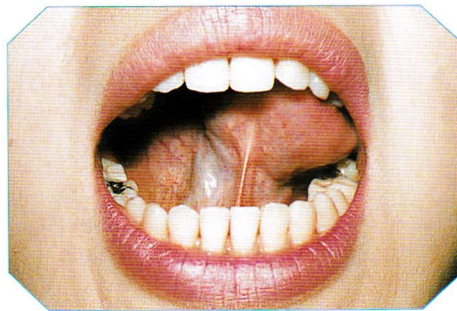


舌が上顎の咬合面まで広がった状態



舌尖がまるまった状態



舌がゆがんだ状態

*ポッピングで舌を吸い上げることができない人には「ベーシックエクササイズ」(特に③)を練習して力がついてからこの練習に入りましょう。

ポッピングで舌を吸い上げるときのポイント

- ◇舌尖をスポットにつける
- ◇舌全体が口蓋につき、上顎歯列弓内におさまる
- ◇舌中央部を吸い上げ、舌小帯を伸ばす
- ◇舌がねじれたりたるんだりせずに、左右均等に吸い上げる
- *今後のレッスンの中で舌を口蓋に吸い上げる練習を行うときにも、これらのポイントを意識して練習します。
- *舌を吸い上げる練習は舌小帯のストレッチになります。