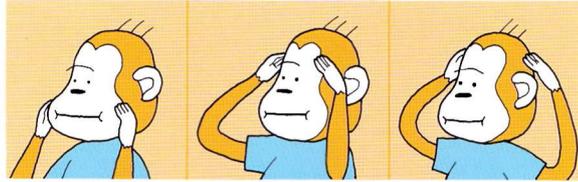


1-3 バイト

用意するもの
鏡

手順

1. 舌尖をスポットにつけ、頬（咬筋）に指先を置く
2. 臼歯をぎゅっと咬みしめ、筋肉が緊張し固くなる状態を覚える
3. 舌尖をスポットにつけたまま力を抜いて休む 2～5回
4. こめかみ（側頭筋前部）と耳の上方部（側頭筋後部）に指先を置き、それぞれ2～5回行う



咬筋



側頭筋前部



側頭筋後部

咀嚼筋は、咀嚼や正しい嚥下時に働く筋肉です。また嚥下時に臼歯を強く咬むことで舌が挙上しやすくなるため、咀嚼筋の強化は重要です。

指導のポイント

- ・嚥下時に臼歯を咬むことで舌が挙上しやすくなるため、咀嚼筋の強化は重要であることを患者さんに説明します。
- ・頬、こめかみ、耳の上方部に両手の指先を触れさせるのは、臼歯を咬みしめると筋肉が緊張した状態になることを確認するためです。筋肉がどのように動くかがわかりにくい人には、指導者の筋肉に触れてもらうとよいでしょう。
- ・咀嚼筋の力が弱い人は練習の回数を多くするか、軟性樹脂製のテラバイト（P220参照）を使って同様の練習をする方法もあります。
- ・片側の咀嚼筋が弱い場合は、弱い方を鍛えるようにガムを噛む練習（P274参照）をする方法もあります。

1-4 スラップスワロー

用意するもの
鏡
スプレーボトル
ストロー

手順

* 舌尖をスポットにつけ、舌全体を口蓋に吸い上げ、上顎犬歯後方にストローをおいて、軽く咬み合わせて行います。

1. スプレーの水を、口角から臼歯方向にシュッとひと吹きする
2. 舌側方から水を一気に吸い込む
3. 臼歯を咬んで、口唇を開けたまま飲み込む 左右交互に5～8回

