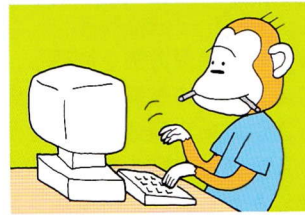


1-5 ポスチャー

用意するもの

鏡
ストロー



手順

1. 舌尖をスポットにつけ、舌全体を口蓋に吸い上げてストローを上顎犬歯後方におく
2. 臼歯を咬み合わせ、口唇を軽く閉じる 5分間



ストローを咬んでいる状態

指導のポイント

- ・テレビを見ているときや勉強をしているときなどの時間を利用して行います。患者さんが希望すれば、5分以上続けた方が、より効果的です。
- ・ストローを長時間咬んでいると、口角付近を押して痛みが出ることがあります。ストローを口角付近で前方に折り曲げるとよいでしょう。
- ・練習以外のときも、このような状態で舌尖をスポットにつけておくように意識してもらいます。
- ・側方歯群の交換期や開咬症例などで、ストローが安定しない患者さんには、太めのストローを用意するとよいでしょう。
- ・鼻疾患のある人は症状の程度によってこの練習はできないこともあります。

注意 舌尖をまるめないように。
ストローに頼らないで、できるだけ舌の力で口蓋につけておく。
舌がストローの下にならないように。

正しい舌と口唇の姿勢位のイメージ（最終目標）

- ◇舌尖はスポットについている
 - ◇舌全体はリラックスして口蓋についている
 - ◇口唇はリラックスし軽く閉じ、鼻呼吸をしている
- *この段階で正しい舌位と口唇の姿勢位を身につけることはまだ困難ですが、練習以外のときにもこの目標をイメージしてもらい、習慣化するようにしましょう。