



臼歯を強く咬みしめる



舌を吸いつけて舌小帯を伸ばし“ボン”と音を立てる

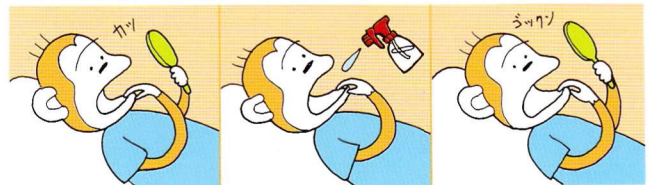
**指導のポイント**

- ・舌を吸い上げるときは、レッスン1 (P232) の「ポッピングで舌を吸い上げるときポイント」を意識して練習するように指導しましょう。
- ・できるだけ口を大きく開け、舌小帯を伸ばし、吸い上げている時間を少しずつ長くするように指導してください。
- ・咬みしめているときも舌が口蓋に吸いついているように指導しましょう。

**注意** 開口時に下顎を前方に突き出さないように。

**2-3 “カッ” スワロー**

- 用意するもの**
- 鏡
  - スプレーボトル



**手順**

\*仰向けに寝た状態で行います。

1. 口を大きく開け、ひとさし指を舌前方部にあて、下顎前歯と共に押さえる
  2. “カッ” といって、舌後部が持ち上がる状態を鏡で見る
  3. スプレーの水を口蓋にあてるように注入し、2と同じような動きで指は押さえたまま、口を大きく開けて飲み込む
- 7～10回



“カッ” といひ舌後部が持ち上がるのを鏡で確かめる



軟口蓋の方へ水を注入する