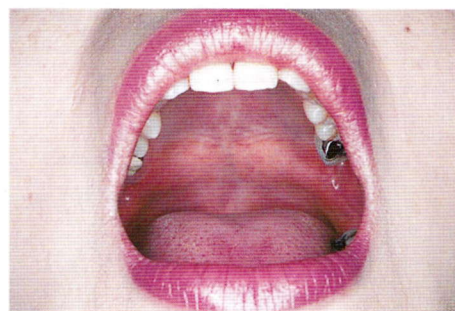


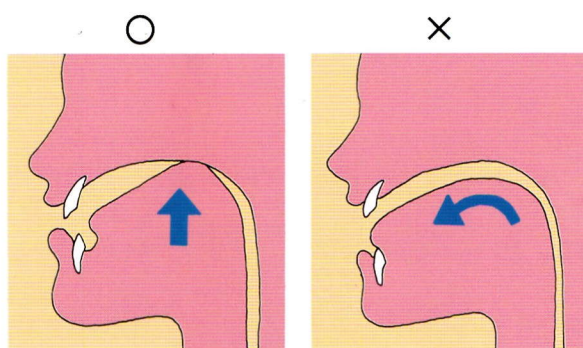
舌後方が持ち上がっている状態



舌後方が持ち上がっていない状態

指導のポイント

- ・“カッ”といった時の状態と、嚥下時の舌後部と軟口蓋の動きを鏡で観察し、その動く感じをつかんでもらいます。“カッ”というときは舌後部と軟口蓋を意識して、歯切れよく強く発音させましょう。
- ・この練習は、舌後部を持ち上げて嚥下することを目的としているため、舌尖が下顎前歯より前方に出ないように、舌前方部を指で押さえて練習します。



(※イラスト 舌後部の動きの断面図)

“カッ”と発音する時と嚥下する時の舌後部の動きは、口蓋にまっすぐ持ち上がるようにする

- (左) 舌後部が持ち上がっている状態
(右) 舌全体が前方に動き舌尖が下顎前歯より前方に出ている状態

注意 ひとさし指で舌と共に下顎を押さえて固定し、口は三横指位大きく開けたまま練習するように。

Q なぜ“カッ”と発音するのですか？

- A** ①口を大きく開けて“カッ”と発音することで舌後部が持ち上がる感覚を覚えられるため。
②舌癖がある人は嚥下時に舌後部が前方に移動しやすいので、後部が上に持ち上がる感覚を覚えるため。

Q 上体を後方にたおして練習するのはなぜですか？

- A** ①舌が沈下して前方に突出しにくくなるため。
②舌後部と軟口蓋の動きがわかりやすくなるため。
③注入した水が咽頭部の方に流れて嚥下しやすくなるため。