

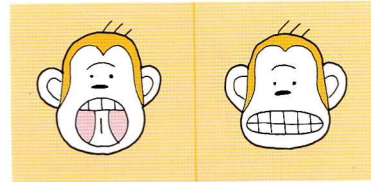
レッスン 3

レッスン3の内容と目的

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 3-1 オープンアンドクローズ | 舌を挙上する筋力の強化 |
| 3-2 カッスワロー | 嚥下時の舌後方部、軟口蓋、咽頭部の動く感じを覚える |
| 3-3 サッキング | 唾液を集めるための舌側方部の動きを覚える |
| 3-4 リップエクササイズ | 口輪筋、頬筋の強化 |
| 3-5 ポスチャー | 舌と口唇の姿勢位の習得 |

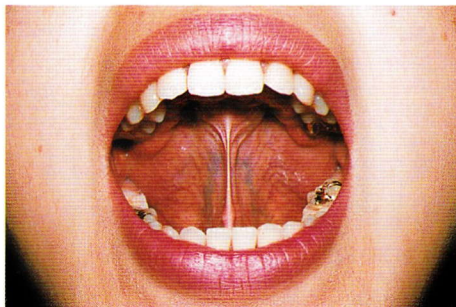
3-1 オープンアンドクローズ

用意するもの
鏡

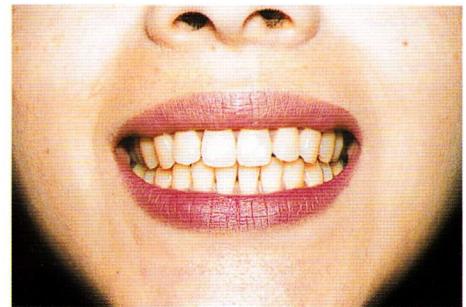


手順

1. 舌を口蓋に吸い上げ口を大きく開け、できるだけ舌小帯を伸ばす
2. 舌全体を口蓋に吸いつけたまま、臼歯を咬む 10~15回



舌小帯を伸ばし舌後方部まで吸いつける



口唇を開けたまま咬む

指導のポイント

- ・舌後方部まで、口蓋に吸いつくように指導してください。臼歯を咬んだときにも、口唇は開けたままで練習します。
- ・舌を挙上する筋力をつけることが目的です。口の開閉はすばやく行うのではなくゆっくりと「舌を吸い上げるときのポイント」(P232参照)を意識して練習するように指導します。

注意

- 開口時に下顎を前方に突き出さないように。
臼歯を咬んだ時も舌を口蓋に吸いつけたままで口唇は開けていること。