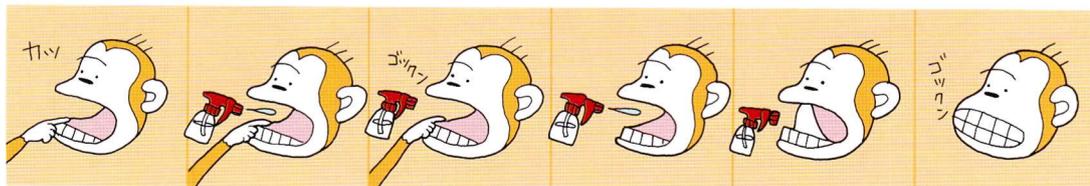


## 3-2 “カッ” スワロー



## 用意するもの

鏡

スプレーボトル

## 手順

\*座った状態で行います。

1. 口を大きく開け、ひとさし指を舌前方部にあて、下顎前歯と共に軽く押さえる
2. “カッ” といって、舌後方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、口を大きく開けたまま飲み込む
4. 指をはずし、もう一度水を口蓋にあてるように注入する
5. 舌尖をスポットにつけ、臼歯を咬んで、口唇を開けたまま飲み込む 7~10回



水を注入した後、舌尖をスポットにつけている状態

舌の後方を持ち上げた状態と咽頭部の動きを見ながら嚥下する練習と舌尖をスポットにつけて舌の動きが見えない状態で嚥下する練習の組み合わせです。

## 指導のポイント

- ・指をはずし舌尖をスポットにつけて嚥下するときは、舌後方を見ることができませんが、口を開けて行うときと同じ動きが感じられるように、舌後方を持ち上げてのどを使って嚥下するように指導します。
- ・舌後方部、軟口蓋、咽頭部の動きを意識して、正しく嚥下するように指導して下さい。

**注意** 嚥下時に、口唇を閉じないように。

嚥下時に、上体が動かないように。

## 正しい嚥下・初級

- ◇舌尖をスポットにつけている。
- ◇嚥下時に臼歯を咬んでいる。
- ◇嚥下時に舌後方部、軟口蓋、咽頭部が動く。

\*この段階で嚥下時にはこれらのことができているようにしましょう。

**Q** 正しく嚥下ができているかどうかをチェックするポイントは何ですか？

- A**
- ① 嚥下時に舌が前方に突出していないか、上下の歯の間から確認する。
  - ② 嚥下時に臼歯を咬んでいるか、頬（咬筋）を触って確認する。
  - ③ 嚥下時に舌後方部、軟口蓋、咽頭部が動いているか、のどの動きを確認する。
  - ④ 嚥下時に顔や肩に不自然な力が入っていないかを確認する。