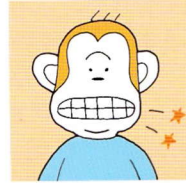


3-3 サッキング

用意するもの
鏡



手順

1. 舌を口蓋につけ、臼歯を咬み合わせる
 2. 口唇を横に広げ、舌前方部は動かさず、側方部で口蓋をはじくようにし3回音をたてる
 3. 舌尖はスポットにつけたまま休む
- 7~10回



口唇を開けたままサッキングをする



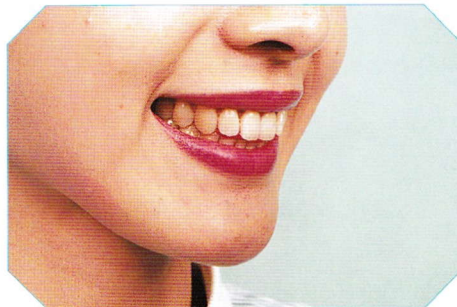
のどに指を当て動きを確める方法

サッキングは唾液を吸い集めるために必要な、舌側方部の筋肉の基礎的な動きを覚える練習です。

指導のポイント

- ・指導する前に、スラップスワローと同様に唾液を一気に吸い込ませ、唾液が舌側方部から入る感じをつかんでから、この練習を始めます。
- ・うまく音を出せない人には、臼歯を咬み合わせて口唇を広げると、音を出しやすいことを説明します。(徐々に、口唇の力を抜いても音が出せるようにします)
- ・舌尖がスポットから動いたり、舌が横に広がってしまうと、上下の歯の間から舌が突出したり、歯を押している状態が見えます。よく観察し、舌で歯を押さないように指導しましょう。
- ・サッキングができていないかどうかは、のどの動きをよく見て、観察します。また指を当てて確認する方法もあります。

注意 両側から均等に音が出るように。
上下の歯の間から舌が突出したり、歯を押さないように。



上下の歯の間から舌が突出した状態