

レッスン4

レッスン4の内容と目的

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 4-1 オープンアンドクローズ | 舌を挙上する筋力の強化 |
| 4-2 タングドラッグ | 舌位の改善 |
| 4-3 スワロー | 正しい嚥下パターンを覚える |
| 4-4 サッキングスワロー | 唾液を集めるための舌側方部の動きの習得 |
| 4-5 リップエクササイズ | 口輪筋、頬筋の強化 |
| 4-6 スナックプラクティス | 咀嚼時、嚥下時の舌と筋肉の正しい動きを覚える |
| 4-7 ポスチャー | 舌と口唇の姿勢位の習得 |

4-1 オープンアンドクローズ

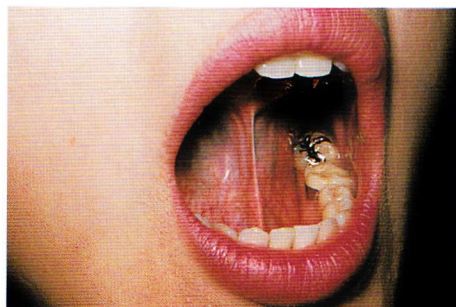
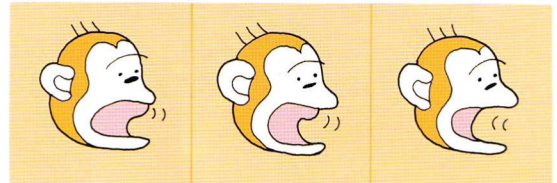
レッスン3-1 (P241参照) よりも舌をさらに強く吸い上げます。 10~15回

4-2 タングドラッグ

用意するもの
鏡

手順

1. 舌尖をスポットにつけ、舌全体を口蓋に吸い上げる
2. 口を大きく開け、舌全体で口蓋をなぞるようにゆっくりと後方へずらしていく。舌前方が軟口蓋につく位まで続ける
3. 舌が口蓋から離れたり、舌尖が内側にまるまってしまうたらスポットに戻す 10~15回



舌を口蓋につけたまま後方へずらす



舌前方が軟口蓋についた状態

舌癖のある人は舌が前方位にあることが多いため、タングドラッグは舌位を正しい位置に変えることを目的としています。

指導のポイント

- ・「舌を吸い上げるときのポイント」(P232参照) を意識しながら、舌全体をつかいてできるだけ後方へずらすように指導してください。

注意 舌をずらしていくときに、舌尖をまるめないように。
舌全体を口蓋の中央にそって、まっすぐ後方にずらすこと。