

レッスン 5

レッスン5の内容と目的

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 5-1 オープンアンドクローズ | 舌を挙上する筋力の強化 |
| 5-2 タングドラッグ | 舌位の改善 |
| 5-3 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 |
| 5-4 トラップウォーター | 正しい嚥下パターンの習得 |
| 5-5 リップエクササイズ | 口輪筋、頬筋の強化 |
| 5-6 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 |
| 5-7 ポスチャー | 舌と口唇の姿勢位の習得 |

5-1 オープンアンドクローズ レッスン3-1と同じ練習

前のレッスンよりも舌をさらに強く吸い上げます。

10~15回

5-2 タングドラッグ レッスン4-2と同じ練習

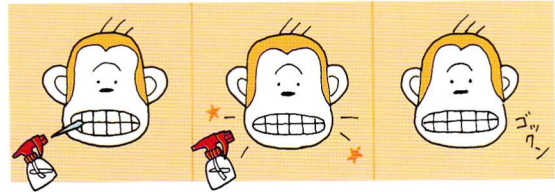
レッスン4-2 (P245参照) よりも舌をさらに後方にずらします。

7~10回

5-3 サッキングスワロー

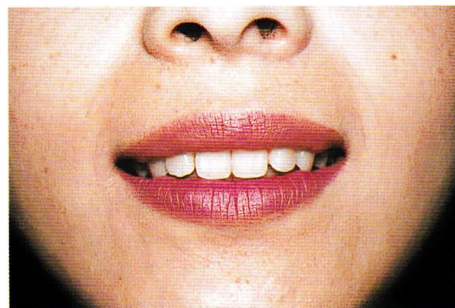
用意するもの

- 鏡
- スプレーボトル



手順

1. 舌を口蓋に吸いつけ、臼歯を噛み合わせる
2. スプレーの水を、口角から臼歯の方向にシュッとひと吹きする
3. サッキングをして舌側方から舌後方部へ水を吸い集め、口唇を開けたまま飲み込む
左右交互に5回~8回



口唇の力を抜きサッキングをして舌後方部に水を
集める