

指導のポイント

- ・嚥下時に舌で歯を押ししたり、上下の前歯間から舌が突出する場合は、舌をより強く口蓋に吸い上げ、舌後部と咽頭部を使って嚥下するように指導します。
- ・サッキングをするときや嚥下時に、徐々に口唇の力を抜いて練習できるようにしてもらいます。

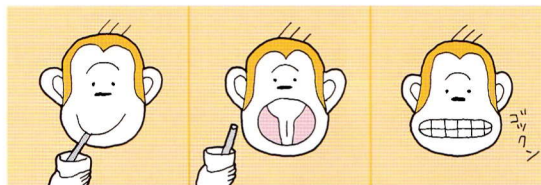
舌側方部からの唾液の集め方のイメージ（最終目標）

- ◇舌尖をスポットにつけ、舌前方部は口蓋につけている。
 - ◇舌側方部をつかい唾液を側方から吸い集める。
 - ◇臼歯を咬み合わせる。
 - ◇口唇は閉じ、リラックスしている。
- *この段階ではこのような動きは練習しませんが、最終目標をイメージして練習すると効果的です。

5-4 トラップウォーター

用意するもの

鏡
水を入れたコップ
ストロー

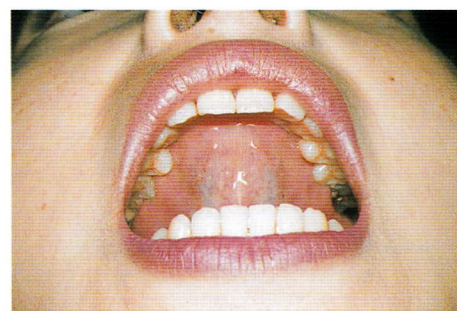


手順

1. ストローで、コップの水を少量吸い込み、舌と口蓋の間に水をためる
2. ストローを口から離し、ためた水がこぼれないように舌を強く口蓋に吸いつける
3. 臼歯を咬んで水を咽頭部に送り込み、口唇を開けたまま飲み込む 7~10回



ストローでコップの水を吸い込む



舌と口蓋の間に水をためる

指導のポイント

- ・水がこぼれないように、舌の周り（舌尖及び舌側方部）を強く口蓋に吸いつけるように指導します。
- ・嚥下をするときは舌前方から後方に向かって徐々に舌全体を吸い上げるように指導します。