

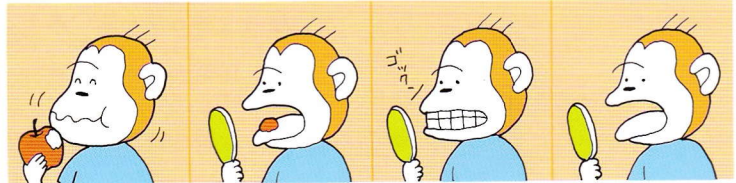
## 5-5 リップエクササイズ

リップエクササイズ (P265~270) の中から患者さんの必要に応じた練習を選んで行います。

## 5-6 スナックプラクティス

### 用意するもの

鏡  
りんご、きゅうり等の  
水分の多い食べ物



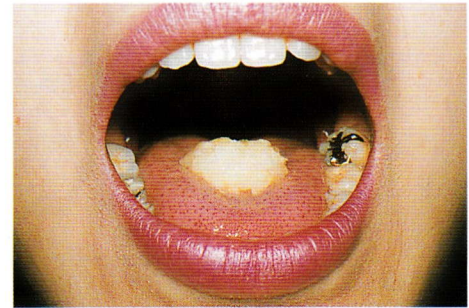
### 手順

1. 前歯部で、食べ物をひと口大に噛み切る
2. 舌で食べ物を臼歯部へ送り、口唇を閉じてよく咀嚼する
3. 食塊を舌中央部に集め、鏡で確認する
4. 舌尖から舌中央部、後方部に向かって舌を徐々に吸い上げ、食塊を咽頭部に送り込む
5. 臼歯を咬んで、口唇を開けたまま飲み込む
6. 食塊が全て嚥下できているかどうかを鏡で確認する

7~10回



前歯部で食べものをひと口大に噛み切る



食塊を舌背中央部に集める

スナックプラクティスとは、食べ物をひと口ずつ口に含み、咀嚼嚥下することをいいます。

### 指導のポイント

- ・食べ物はできるだけ丸かじりしてもらい、ひと口の量は多すぎないように気をつけます。
- ・よく咀嚼した後、食塊を舌背の中央部に集めることができているかどうかを鏡で見てもらいます。うまく集まっていない時は、もう一度口を閉じて集めてから嚥下します。
- ・舌が舌尖から舌中央部、後方部に向かって徐々に口蓋に吸い上がっていない場合、食塊が残ります。嚥下後に食塊がすべてなくなっているかどうかを、鏡で確認してもらいましょう。残っていたら再度食塊を集めて嚥下します。

### 注意

口唇を閉じて咀嚼すること。  
片側だけで咀嚼しないで、両方で咀嚼すること。  
食べ物を口に入れるときに、舌で食べ物を迎えに出ないように。