

## レッスン 6

### レッスン6の内容と目的

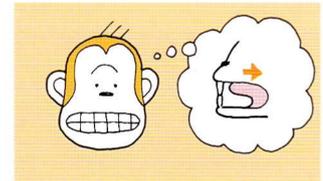
- 6-1 オープンアンドクローズ 舌を挙上する筋力の強化
- 6-2 タングドラッグ 舌位の改善
- 6-3 サッキングスワロー 唾液の集め方の習得
- 6-4 トラップウォーター 正しい嚥下パターンの習得
- 6-5 ドリンクング 連続した正しい嚥下パターンの習得
- 6-6 リップエクササイズ 口輪筋、頬筋の強化
- 6-7 スナックプラクティス 咀嚼時、嚥下時の舌と筋肉の正しい動きを覚える
- 6-8 ポスチャー 舌と口唇の姿勢位の習得

### 6-1 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さらに強く吸い上げます。 10~15回

### 6-2 タングドラッグ レッスン4-2参照

臼歯を咬み合わせて行います。 10~15回



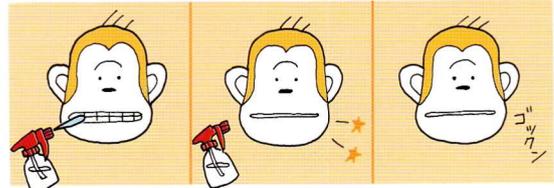
### 6-3 サッキングスワロー

#### 用意するもの

- 鏡
- スプレーボトル

#### 手順

1. 舌尖をスポットにつけ臼歯を咬み合わせる
2. スプレーの水を、口角から臼歯方向にシュッとひと吹きする
3. 口唇の力を抜いて、サッキングをしながら舌後方部へ水を吸い集めて飲み込む  
左右交互に7~10回



口唇の力を抜いてサッキングをする

#### 指導のポイント

- ・ 歯間から水が流れ出る場合は、舌尖をスポットにつけ、舌を挙上し、臼歯を咬んで嚥下してもらいます。