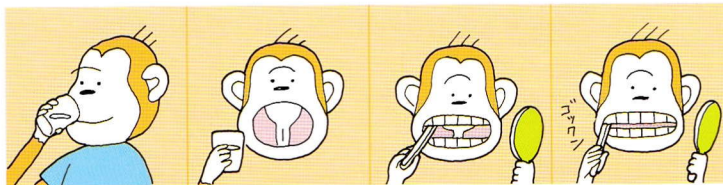


6-4 トラップウォーター

用意するもの

- 鏡
- 水を入れたコップ
- 2枚重ねのスティック

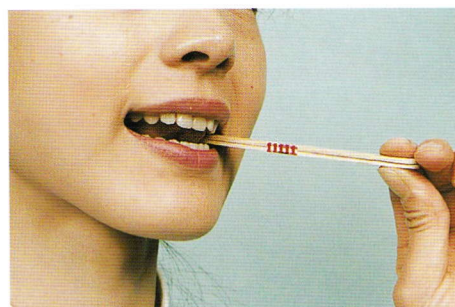


手順

1. コップの水を少し口に含み、舌と口蓋の間にためる
2. ためた水がこぼれないようにしながら口を開ける
3. 2枚重ねのスティックを臼歯咬合面におき、咬みながら飲み込む 7~10回



コップの水を口に含み舌と口蓋の間にためる

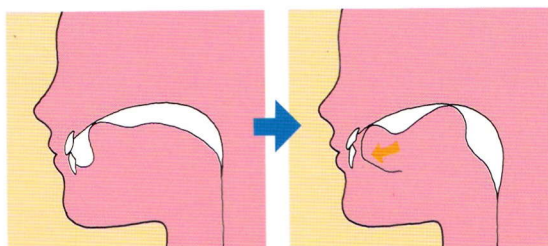


水をためたままスティックを咬んで飲み込む

指導のポイント

- ・スティックを臼歯で咬んで嚥下すると、上下の歯の間から舌の動きがよく見えます。嚥下時に舌が正しく挙上されていれば、嚥下後に舌小帯が伸び、舌が口蓋に吸い上がっているはずです。舌の動きに注意して観察してください。
- ・舌尖がスポットについていたとしても、嚥下時に舌の裏側が前下方に出て水がこぼれ出ることがあります。この状態をアンダースラストといいます(下図参照)。このような場合には、臼歯を咬んで、舌尖から舌中央部、舌後方部に向かって舌を徐々に吸い上げるように意識しながら練習してもらいます。

注意 嚥下後に舌小帯が伸び、舌が口蓋に吸い上がっているように。



アンダースラスト

舌尖はスポットについているが嚥下時に舌全体が挙上していないため、舌の裏側が前下方に突出している。これは正しい嚥下とは言えない。