

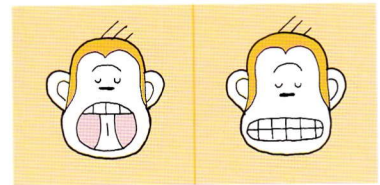
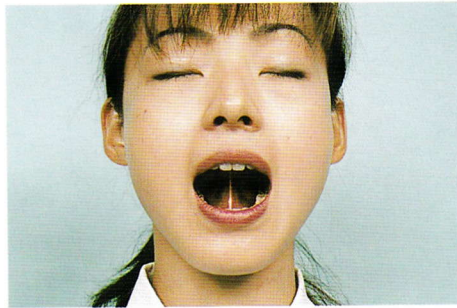
レッスン 7

レッスン7の内容と目的

- 7-1 オープンアンドクローズ 咀嚼筋の強化と舌を挙上する力の強化
- 7-2 タングドラッグ 舌位の改善
- 7-3 サッキングスワロー 唾液の集め方を習得する
- 7-4 トラップウォーター 正しい嚥下パターンの習得
- 7-5 スワロー 正しい嚥下パターンの習得
- 7-6 ドリンクング 連続した正しい嚥下パターンの習得
- 7-7 リップエクササイズ 口輪筋、頬筋の強化
- 7-8 スナックプラクティクス 咀嚼時、嚥下時の舌と筋肉の正しい動きを覚える
- 7-9 ポスチャー 舌と口唇の姿勢位の習得

7-1 オープンアンドクローズ レッスン3-1 参照

目を閉じて舌に意識を集中させて行います。 10~15回



目を閉じてオープンアンドクローズを行う

7-2 タングドラッグ レッスン6-2 と同じ練習

前のレッスンよりも舌をさらに後方へずらします。10~15回

7-3 サッキングスワロー

用意するもの

- 鏡
- スプレーボトル

