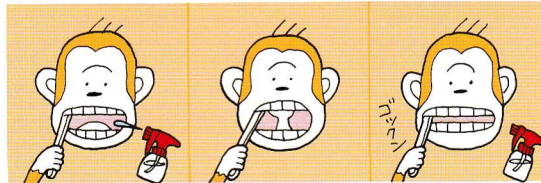


7-5 スワロー

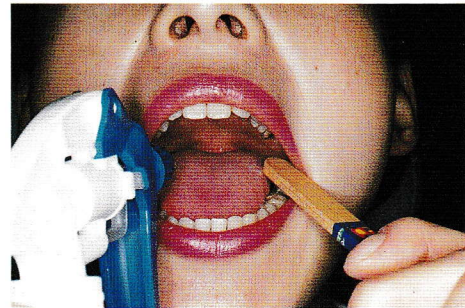
用意するもの

- 鏡
- スプレーボトル
- 2枚重ねのスティック



手順

- * 2枚重ねのスティックを使用して行います。
- 1. スティックを、臼歯咬合面に置く
- 2. 舌の中央部に向かって、スプレーで水を注入する
- 3. 舌尖をスポットにつけ、スティックを臼歯で噛みながら飲み込む
左右交互に7~10回



スティックを臼歯におきスプレーで水を注入する

指導のポイント

- ・嚥下時に舌の裏側が前下方に突出（アンダースラスト、P253参照）したり舌が側方に突出していないかを上下の歯の間からよく観察してください。
- ・正しい嚥下ができない人は嚥下時に舌後方は持ち上がっているか、嚥下と同じタイミングで咬んでいるかを確認してください。
- ・嚥下後舌小帯が伸び舌全体が挙上されているかを空隙から観察してください。（アンダースラストにならないように注意する）

7-6 ドリンクング レッスン6-5と同じ練習

前のレッスンよりさらにスムーズに嚥下します。 コップ半分

7-7 リップエクササイズ

リップエクササイズ（P265~270参照）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。

7-8 スナックプラクティス

用意するもの

- リマインダーカード

- * 食事中、いつも正しい嚥下ができるように、リマインダーカード（思い出しのカード）を作ってテーブルの上に置くようにします。食事をしながらカードを見ることで、日頃から正しい嚥下をする習慣を身につけます。

