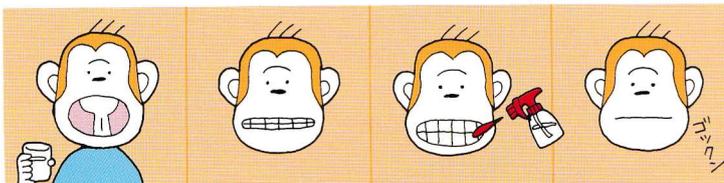


8-4 トラップウォーター

用意するもの

鏡
スプレーボトル
水を入れたコップ



手順

1. コップの水を少量口に含み、舌の周り（舌尖及び舌側方部）を口蓋に吸いつけて、舌と口蓋の間に水をためる
2. 口唇を開けたまま臼歯を軽く噛み合わせる
3. 下顎前歯と下唇の間にスプレーの水を注入し口唇を閉じる
4. 下唇の裏側にたまった水を舌側方部から舌背中央部へ集め、舌と口蓋の水とを同時に飲み込む
7～10回



下唇の裏側に水を注入する

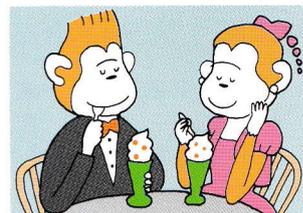
指導のポイント

- ・ 舌と口蓋の間にためた水と、下顎前歯と下唇の間にたまった水を合わせて嚥下するトレーニングです。水の流れる方向をよく観察して指導します。

8-5 ソフトフード

用意するもの

プリン、ヨーグルト等のソフトフード
スプーン



手順

1. スプーン1杯のソフトフードを口に入れ舌背の中央部に集める
2. 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、ソフトフードを咽頭部に送り込み飲み込む
3. ソフトフードが舌背に残っていないか鏡で確認する
7～10回