

④ 舌の押し上げ

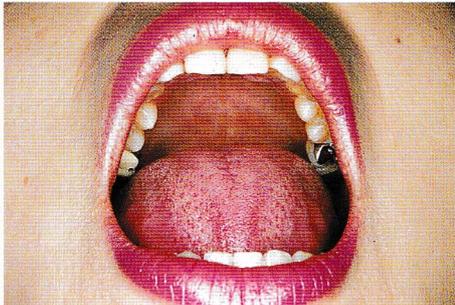
“カッ” スワローが苦手な人や嚥下時に舌後方がうまく持ち上がらない人に……

用意するもの

鏡

手順

1. 舌後方を、軟口蓋に触れるまで持ち上げる
2. 力を抜いて休む 5～10回



舌後方を持ち上げる



力を抜いたところ

指導のポイント

- ・舌後方が持ち上がる感じをつかんでもらうために、“アンーガ”や“ハンーガ”と発音させる方法もあります。
- ・舌が軟口蓋に触れるようになったら、数秒間、持ち上げられるようにしましょう。
- ・舌後方がうまく持ち上がらない場合は、ミッドアンドスティック（P226参照）を参考にしてスティックを舌後方にあてる練習をしてもらいましょう。

注意 舌を下顎歯列弓から出さずに、舌後方のみを持ち上げること。

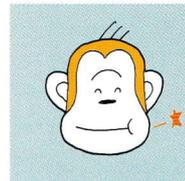
⑤ ミントサッキング

サッキングやサッキングスワローが苦手な人、舌側方の筋力が弱い人に……

用意するもの

鏡

ミントキャンディー



手順

1. ミントキャンディーを口に含み、口唇を閉じて唾液がでるまでなめる
2. ミントキャンディーを大臼歯側面と頬の間に入れ、臼歯を咬み合わせる
3. 口唇を閉じたまま、舌後方に唾液を集めて飲み込む
左右交互に、ミントキャンディーがなくなるまで続ける