

サッキングをして唾液を集める

ミントキャンディーをなめることで、唾液の分泌が促進されます。唾液の集め方を意識し自然に近い嚥下を行う練習です。

指導のポイント

- ・初めにミントキャンディーを使わずに、口唇をリラックスしサッキングをして唾液を集め、舌が口蓋に引き上がる感じをつかんでから、練習するとよいでしょう。

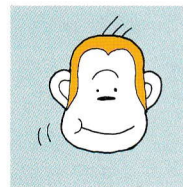
注意 サッキングの時と嚥下時に、口輪筋が緊張しないように。

⑥ ガムを噛む練習

咀嚼時に食べ物が前方に移動してしまう人、咀嚼筋が弱い人に……

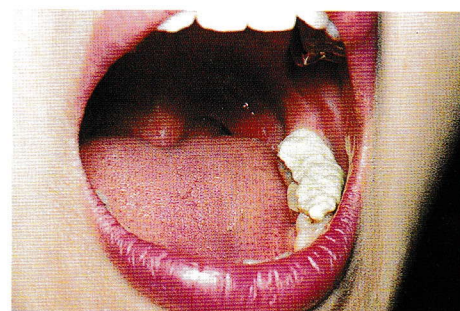
用意するもの

- 鏡
- シュガーレスガム



手順

1. ガムを大臼歯咬合面に置き、前方に移動しないように臼歯でゆっくり噛む
2. 反対側にガムを移動して同様に行う
左右交互にガムの味がなくなるまで続ける



咬合面にガムをのせた状態

指導のポイント

- ・ガムは1枚の1/3の量を柔らかくなるまで噛み、臼歯咬合面に置いて行います。
- ・ガムが前方に移動しないように、頬と舌でコントロールし、臼歯部で噛みます。
- ・咬筋の弱い人は練習の回数を多くし、片側の力だけが弱い人は弱い方を意識して練習してもらいます。
- ・より効果的に行うには練習以外にガムを噛まないようにしてもらいます。

注意 ガムを噛むときは口唇を閉じること。