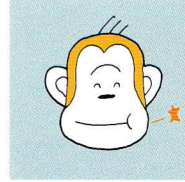


⑦ ガムサッキング

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……
 サッキングやサッキングスワローが苦手な人、舌側方部の筋力が弱い人に……

用意するもの

鏡
 シュガーレスガム



手順

1. ガムを咬合面に置き、前方に移動しないように口唇を閉じて、ゆっくり噛む
2. 臼歯を咬み合わせ、ガムをはさみ口唇を閉じたまま、唾液を吸い集めて飲み込む
3. 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

指導のポイント

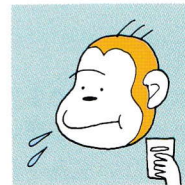
- ・ガムを噛むときはガムを噛む練習のポイントを参考にして、唾液を集めるときは口唇を閉じた状態で行うサッキングのポイントを、参考にしてください。
- ・誤嚥を避けるため、年少者にはこの練習は避けた方がよいでしょう。

⑧ スウィッシュスワロー

頬の筋力が弱い人や、側方から水を吸い込むことが苦手な人に……

用意するもの

鏡
 水を入れたコップ



手順

1. 水をひとくち口に含み、2～3回水を前後に移動させる
2. 水を頬の方に移動し、側方の歯間から再び吸い込んで飲み込む コップ半分



水を前方に集める



水を頬に移動させる

指導のポイント

- ・前後にぶくぶくうがいをするようにして前歯部から水を吸い込む練習と、口をゆすぐ時のように頬をふくらませ、臼歯部から水を吸い込む練習です。
- ・水を吸い込む時、頬粘膜が歯に吸いつく感じをつかんでもらいます。