

### ③ ミッドアンドスティック 舌の中央とスティックで押し合う！

舌を挙上する力が弱い人やレッスン1のポッピングができない人に……

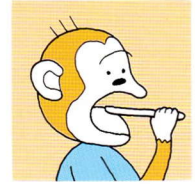
#### 用意するもの

- 鏡
- 大きめのスティック

#### 手順

\*大きめのスティックまたは舌圧子を使用して行います。

1. スティックを舌中央部に置き、軽く押す
2. スティックで押した力に抵抗するように舌中央部を持ち上げる
3. スティックを離し舌の力を抜き、口唇を閉じて休む 5～10回



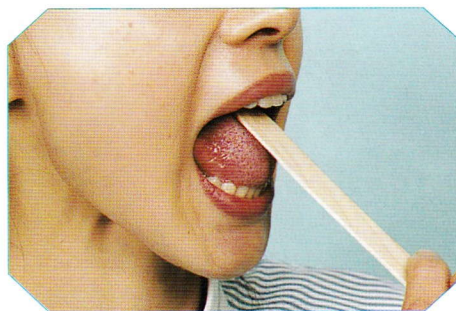
スティックを押す力に抵抗して、舌中央部を持ち上げる

舌の挙上とリラックスにより、緊張と弛緩を繰り返し、舌全体を挙上するための筋力をつける練習です。

#### 指導のポイント

- ・スティックに舌の抵抗を感じるようになった後、徐々に力を強くして練習しましょう。
- ・舌を下顎歯列弓から前方に出さないで、上方に持ち上げるように指導しましょう。
- ・嘔吐反射の強い患者さんには、この練習は避けたほうがよいでしょう。

**注意** 舌を前方に出さずに、口蓋の方に持ち上げるように。



舌中央部が前方に出てくる状態