

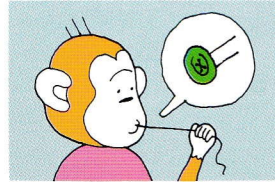
リップエクササイズ

舌癖のある人は、口を開けていたり習慣性の口呼吸をしていることが多く、口輪筋や頬筋の力が弱いため、患者さんに必要な練習を選んでレッスンに組み込んで下さい。

① ボタンプル

用意するもの

鏡
ひもつきボタン



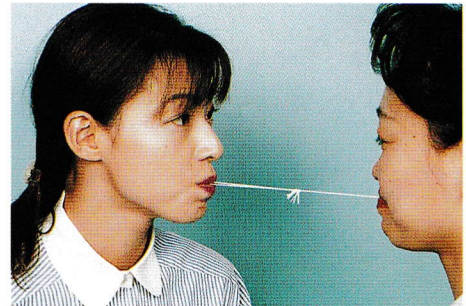
手順

1. 臼歯を咬み合わせ、前歯と口唇の間にボタンをはさみ口唇を閉じる
2. 口唇に力を入れ、3つ数える間ひもを引っ張る
3. 力を抜いて休む

7~10回



ボタンのひもを引き、口唇に力を入れる



ボタンを二人で引き合う

指導のポイント

- ・ ひもは水平に引っ張ります。口唇に力がついてきたら、さらに強い力で引くように指導してください。
- ・ 2個のボタンのひもを結び、2人で引き合う練習もあります。

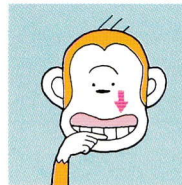
注意 口唇の力だけで引っ張るように。
ボタンを吸い込まないように。

② くちびるのストレッチ (a~e)

a

用意するもの

鏡

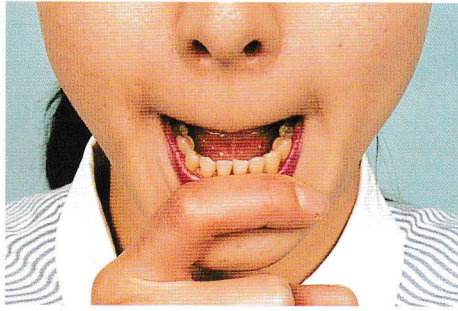


手順

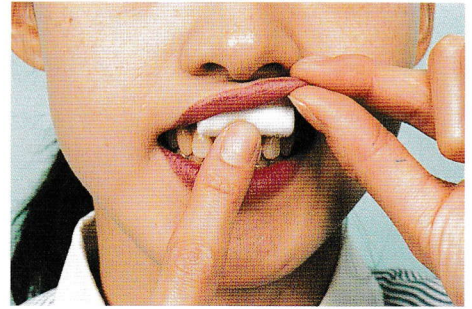
下唇にひとさし指をのせ、軽く押し下げて行います

1. 上唇で上顎前歯を覆うように鼻の下をできるだけ強く下に伸ばし3つ数える
2. 上唇の力を抜く

7~10回



鼻の下を強く伸ばす



上唇の内側に湿らせたコットンロールを入れて行う方法

指導のポイント

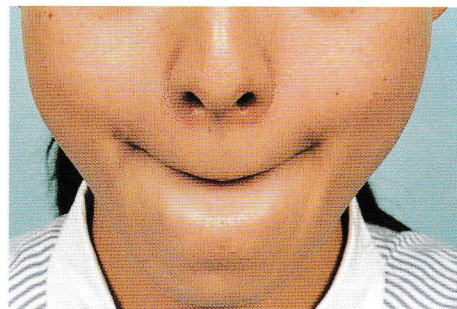
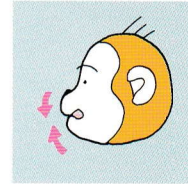
- ・口呼吸や上顎前突などの上唇に力がなく無力唇の患者さんに適した練習です。下顎前歯に力をかけないように、下唇にひとさし指をのせるように指導します。
- ・ぬるま湯で少し湿らせたコットンロールを上唇の内側に入れて練習すると、血行が促進され、またコットンロールの厚みの分だけ上唇が引っ張られるため、より効果的です。
- ・舌尖はスポットにつけて行った方がよいでしょう。

b

用意するもの
鏡

手順

1. 口を少し開け、上下の口唇で前歯を覆うように伸ばす
2. 力を抜いて休む 5～10回



前歯を覆うように上下の口唇を伸ばす

指導のポイント

- ・上下の口唇に力がない無力唇の患者さんに適した練習です。上下の口唇の内側に湿らせたコットンロールを入れて行う方法もあります。

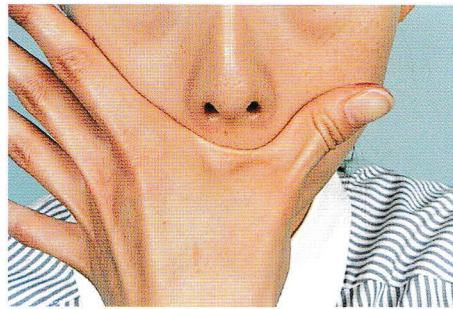
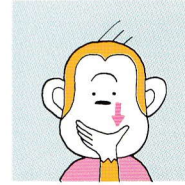
C

用意するもの
鏡

手順

*親指とひとさし指を広げて行います。

1. 広げた指の間を鼻の下におきゆっくりと下にひき伸ばす
2. 力を抜いて休む 5～10回



指導のポイント

- ・上唇に力がない無力唇の患者さんに適した練習です。広げた手をゆっくりと下にずらしながら上唇を下にひき伸ばすように指導します。

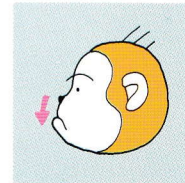
注意 指先で頬を強く押さえないように。

d

用意するもの
鏡

手順

1. 下唇で上唇を覆い鼻の下をひき伸ばす
2. 力を抜いて休む 5～10回



指導のポイント

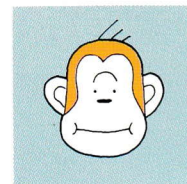
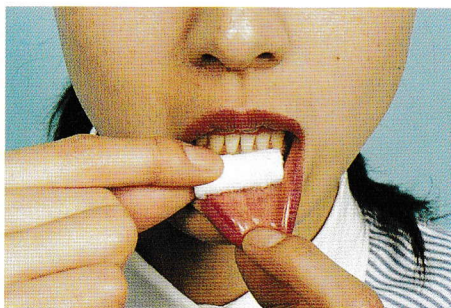
- ・上唇が翻転していたり、上唇の力がない無力唇の患者さんに適した練習です。下唇で上唇をできるだけひき伸ばすように指導します。

e

用意するもの
コットンロール

手順

1. 下唇の内側にコットンロールを入れて口唇を閉じる 15~30分



下唇閉鎖時にオトガイ筋が強く緊張する（うめぼし状のしわ）人に効果的な練習です。

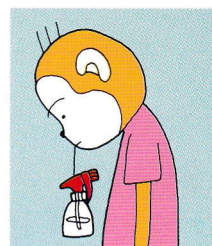
③ おもり

用意するもの
スプレーボトル
ひもつきボタン

手順

*水を入れたスプレーに、ひもつきボタンを結びます。

1. 臼歯を噛み合わせ、ボタンのひもを前歯と口唇の間にはさみ、スプレーをぶらさげて真下を向く 30秒~1分

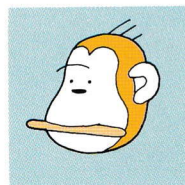


指導のポイント

- ・スプレーに入れる水の量は、はじめは100cc位です。患者さんの口輪筋の強さの程度によって水の量を加減してください。
- ・患者さんが家庭で練習するときに、少しずつ水の量を増やしていくように指導します。

④ 唇を閉じる練習

用意するもの
スティック



手順

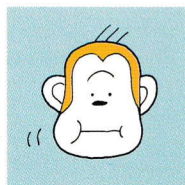
1. 臼歯を噛み合わせ上下の口唇の間にスティックをはさみ、口唇を閉じる 15分間以上



鼻咽頭疾患のない人で、習慣性の口呼吸等のいつも口を開けている習癖がある人のための練習です。

⑤ 頬の筋肉の練習

用意するもの
水を入れたコップ



手順

1. 水を口に含み、頬をできるだけふくらませて水を左右に移動させる 左右交互に5～8回

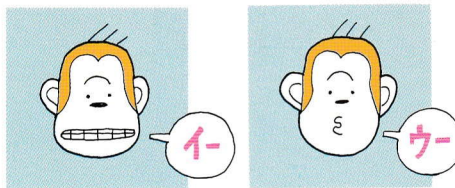


指導のポイント

- ・水を含まないで行う方法もあります。

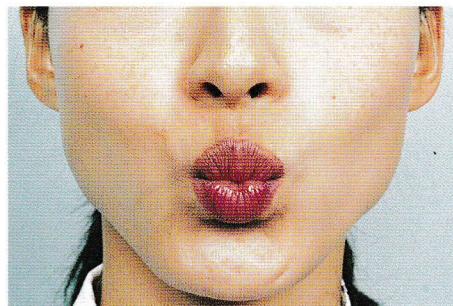
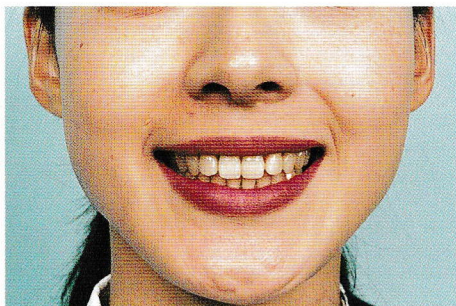
⑥ イー・ウー

用意するもの
鏡



手順

1. 口をできるだけ横に広げてイーという
2. 口をできるだけすぼめてウーという 5～8回



指導のポイント

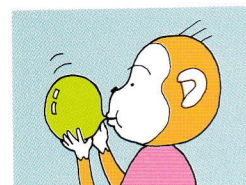
- ・イーというときは口角を斜め後上方に引くようにし、下唇やオトガイ部に力をいれないように指導しましょう。

⑦ 風船

用意するもの
風船

手順

1. 風船に一息ずつ空気を入れ、ふくらませます。



口輪筋や頬筋の力が弱い人に効果的な練習です。