

お口の機能訓練をしましょう!!

お口の機能の**獲得**、**維持・向上**のためには**日々のトレーニング**がオススメです★

A 食べ物を噛んで処理する働き**咀嚼機能**をUP

● 頬の膨らまし 頬筋の強化

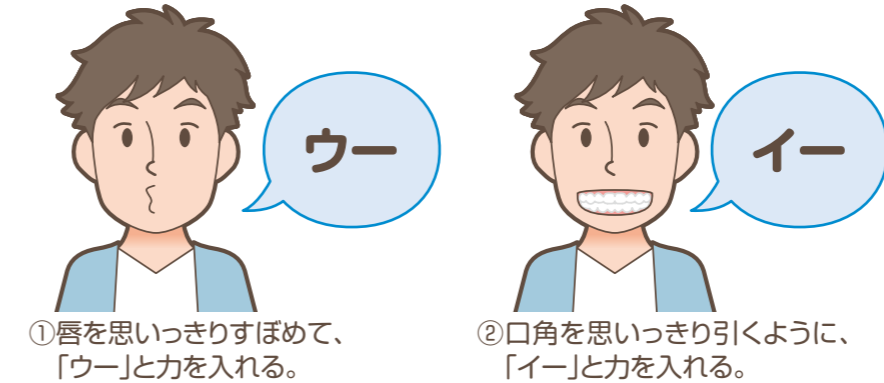


● 舌の運動 舌機能の強化

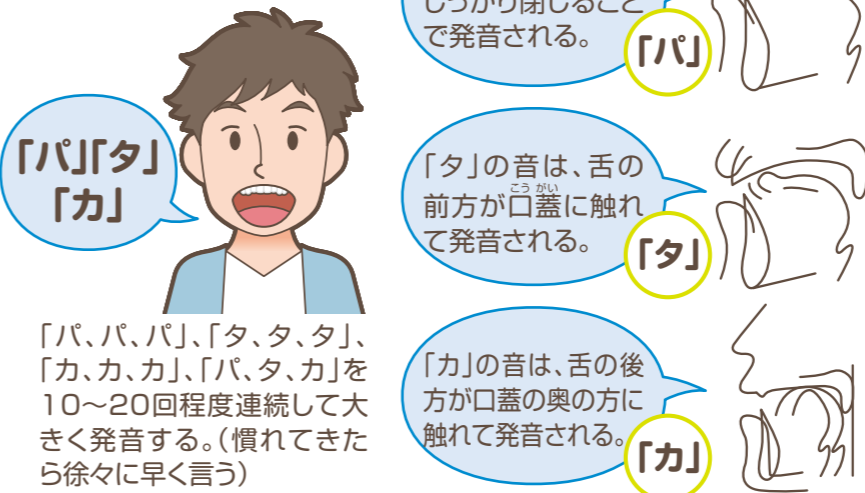


B 飲み込む働き**嚥下機能**をUP

● ウーイー運動



● 発音練習



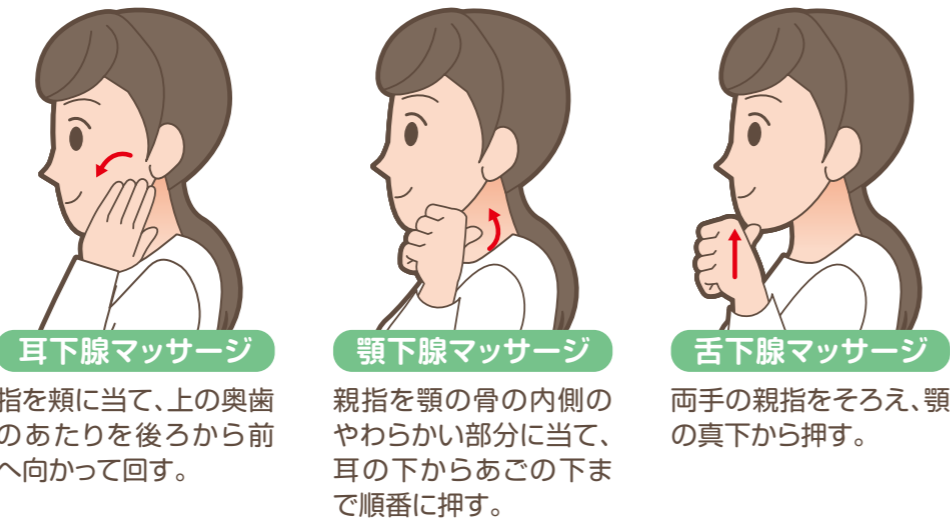
● 顔じゃんけん



C 唾液の分泌をUP

● 唾液腺マッサージ

※優しい力で行いましょう。



● ボタンプル運動

①唇と前歯の間にはさみ、徐々に力を加えながら引く。
②上下左右からも引く。
※1方向10秒程度を目安に行う。

