## 頬の筋肉向上:頬のトレーニング





歯科衛生士

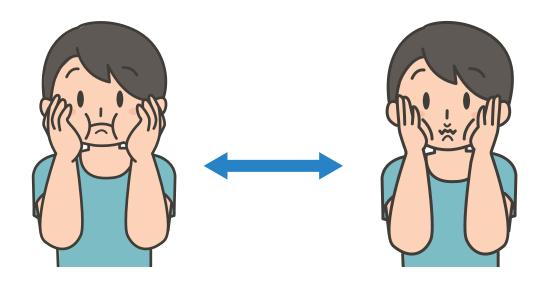
頬の筋力が低下すると頬と歯の間に食べ物が残ったり、 うまく食べ物をまとめることが難しくなります。そこで、

- 口腔内の食べ物を上手くまとめる機能の向上
- ・食物をのどへ送りこむ機能の向上を目的に行う訓練をご紹介します。

## 頬のトレーニング

- 頼を膨らまし、それに抵抗するよう
  に手で頬を押す
- 2 口を閉じたまま、頬をへこませる

目安 10~15回×3セット



西リハ情報箱 No.56 ★ 2022.3.1





