



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

- 1 頬を膨らまし、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

