



# 舌の筋力向上：舌体操

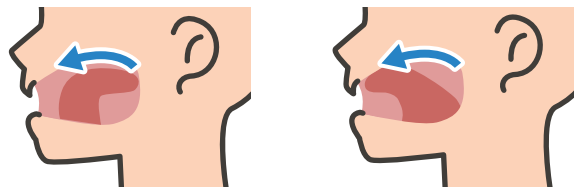


歯科衛生士

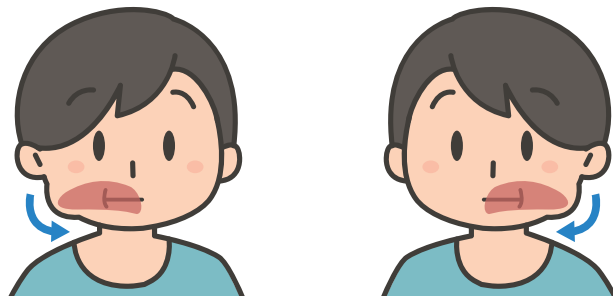
舌の機能は「咀嚼・嚥下・発音」に大きく関係をしています。舌の筋力が低下するとムセや食べこぼし、言葉の伝わりにくさに繋がります。今回は道具を使わずに、舌をしっかり動かす訓練方法を紹介します。

## 舌体操

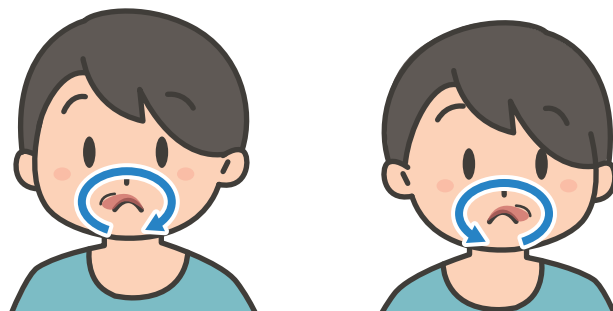
- ① 舌の先を上顎の奥に当て、なでるように前にゆっくり動かす



- ② 舌の先を頬の内側に当て、頬をしっかり外側に膨らませるように上から下に動かす



- ③ 舌の先を上唇の裏側に当て、唇の周囲をなでるように左右を一回りする



目安

5～10回×5セット

