



体を動かすこと

舌の筋力向上：舌抵抗訓練（ペコぱんだ[®]）

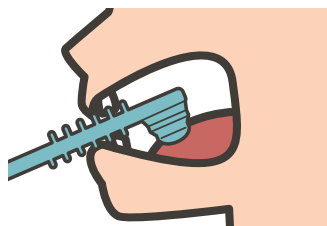


歯科衛生士

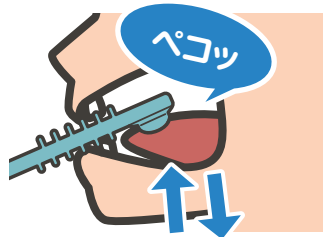
舌の機能は「咀嚼・嚥下・発音」に大きく関係しています。舌の筋力が低下するとムセや食べこぼし、言葉の伝わりにくさに繋がります。今回は自主訓練用トレーニング用具を使用して、舌の筋力を向上させる訓練を紹介します。

舌抵抗訓練方法

- 1 用具のトレーニング部を舌に乗せ、位置を決め歯でくわえる



- 2 舌でトレーニング部を上顎に向かってペコッと鳴るまで押し上げる



目安

筋力の向上
5回×3セット
1日3回

持久力の向上
10回×3セット
1日3回

ペコぱんだ[®]とは

嚥下に必要な舌圧を強化するために開発された自主トレーニング用具です。

※日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック 菊谷武先生により開発されたトレーニング用具です。



トレーニング部

この部分を舌で押しつぶします。力を緩めると元の形に戻ります。

位置決め部

トレーニングしたい部分を決めたら、前歯で軽く噛んで固定します。

持ち手部

穴に指を入れて持ちます。(飲み込み防止)

- ! 訓練の目的にあった硬さのものを選択しましょう。
 - ・筋力の向上：何とか潰せる硬さ
 - ・持久力の向上：簡単に潰せる硬さ

