



# 舌の筋力向上：舌抵抗訓練

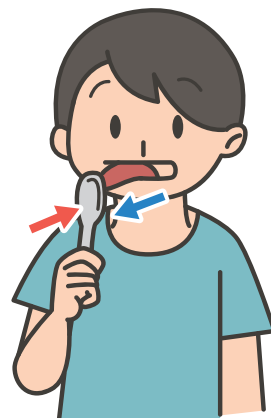
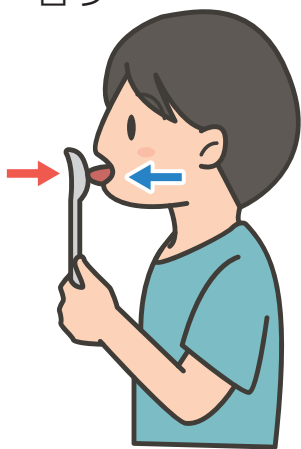


歯科衛生士

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。今回はスプーンを利用して手軽に行える舌の筋力訓練方法を紹介します。

## 舌抵抗訓練

- ① 舌を突き出して、スプーンと押し合う
- ② 舌を上に向けて、スプーンと押し合う
- ③ 舌を左右に動かして、スプーンと押し合う



### 目安

10～15回×3セット

舌の筋力を向上させて咀嚼・嚥下・発音をしやすくしましょう。

