

舌のトレーニングをしましょう！

毎日のトレーニングで舌の機能を高め、おいしく楽しい食生活を維持しましょう！

舌の筋力強化

① 舌の先を★（前ページ）の位置につけて、口を大きく開け、できるだけ強く上アゴに吸い上げる

② 舌を上アゴから離して休める（力を抜く）

*毎日、10～15回程度繰り返しましょう

無理のない回数を実施しましょう



*舌の先が★の位置（前ページ）から離れないように、鏡で確認しながら行いましょう

舌のストレッチ

上のトレーニングで舌をうまく上アゴに持ち上げられない場合、まずは舌をよく動かすことから始めましょう！

「どこの筋肉を動かしているのか」を意識しながら行うと効果的です。

*毎日、10回程度繰り返しましょう



舌を前に突き出す



舌を左右の口角（唇の端）につける。慣れてきたらできるだけ速く繰り返す

（日本摂食嚥下リハビリテーション学会医療検討委員会：訓練法のまとめ（2014版）、日本老年歯科医学会：摂食・嚥下リハビリテーションにおける診断支援としての舌機能検査法ガイドライン、より）
日本歯科衛生士会・日本歯科衛生学会監修 月刊『デンタルハイジーン』連載 ©医歯薬出版