

2021. 1月の健康情報

クリコ流ふわふわ希望ごはんHP を参考にしています。



「嚙む・飲み込むチカラ」を支えるため

嚙下体操をお試ください。



くちびるを
破裂させるように



上下の唇の開け閉め

弱ると...

吸う・飲むが
難しくなる



舌の先を
歯切れよく



舌の先

弱ると...

食べものを
押しつぶせなくなる



舌の奥をのどに
押しつけるように



下の奥(付け根)

弱ると...

飲み込みが
難しくなる



舌の先を
くるくるまわして



舌を反らせる

弱ると...

食べものを
丸められなくなる

練習の1例として

- ① パパパパ、タタタタ
カカカカ、ララララ
繰り返してください。
3回です
- ② はっきり発音し、
慣れたら
回数を増やしましょう。
スピードもあげましょう
- ③ 食べる前がいいですよ

食べ物を嚙んで飲み込むには、
言葉を発するのと同じ、**舌と唇の筋肉**を使います。

声を出すことは、嚙下(えんげ)の予防にもなります。

