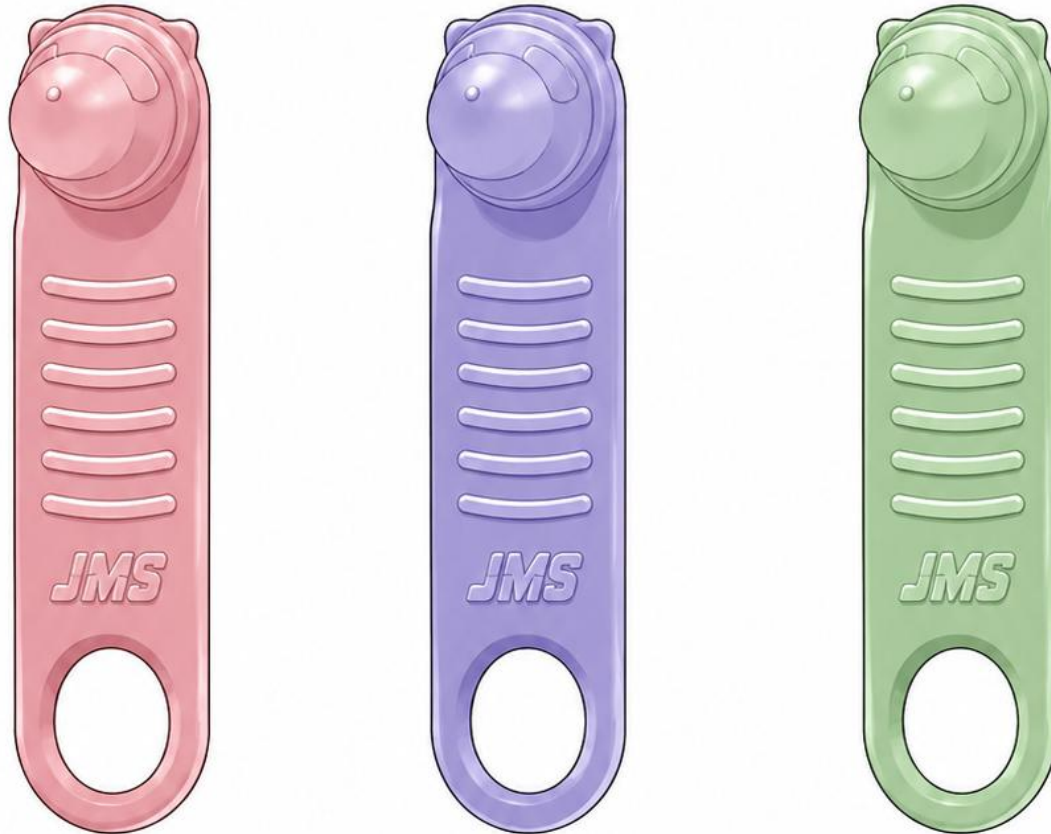


舌圧訓練



舌圧を測定し、その結果に合わせて、適切な種類を選びます
訓練に使用する器具は、当院売店などでお買い求めください

効果：

舌の力を高める



食べ物を押しつぶしたり、まとめたりして、のどの奥へ送り込みやすくする

☆ 1日3回週3回以上のトレーニング ☆

- 舌の力をアップ：しっかり押しつぶす
5回行ったら少し休む。これを3回くり返す。朝・昼・夕の1日3回行う
- 舌の持久力をつける：ゆっくりつぶす
10回行ったら少し休む。これを3回くり返す。朝・昼・夕の1日3回行う