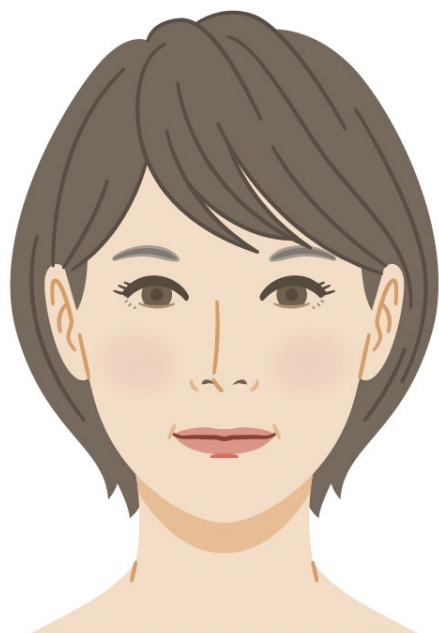


開口訓練



最大限に口を開けて保つ

効果：

のどぼとけ

飲み込む時の喉仏の動きを強くして、
食道の入口を開きやすくする



のどに飲食物が残りにくくなる

禁忌：過去に顎関節症や顎関節脱臼が
あった場合、あごの関節がガクガクし
ている場合

☆最大回数☆

- ・ 持続運動(口を開け続ける)

「10秒保持 → 10秒休憩」 × 5回

- ・ 1日2回