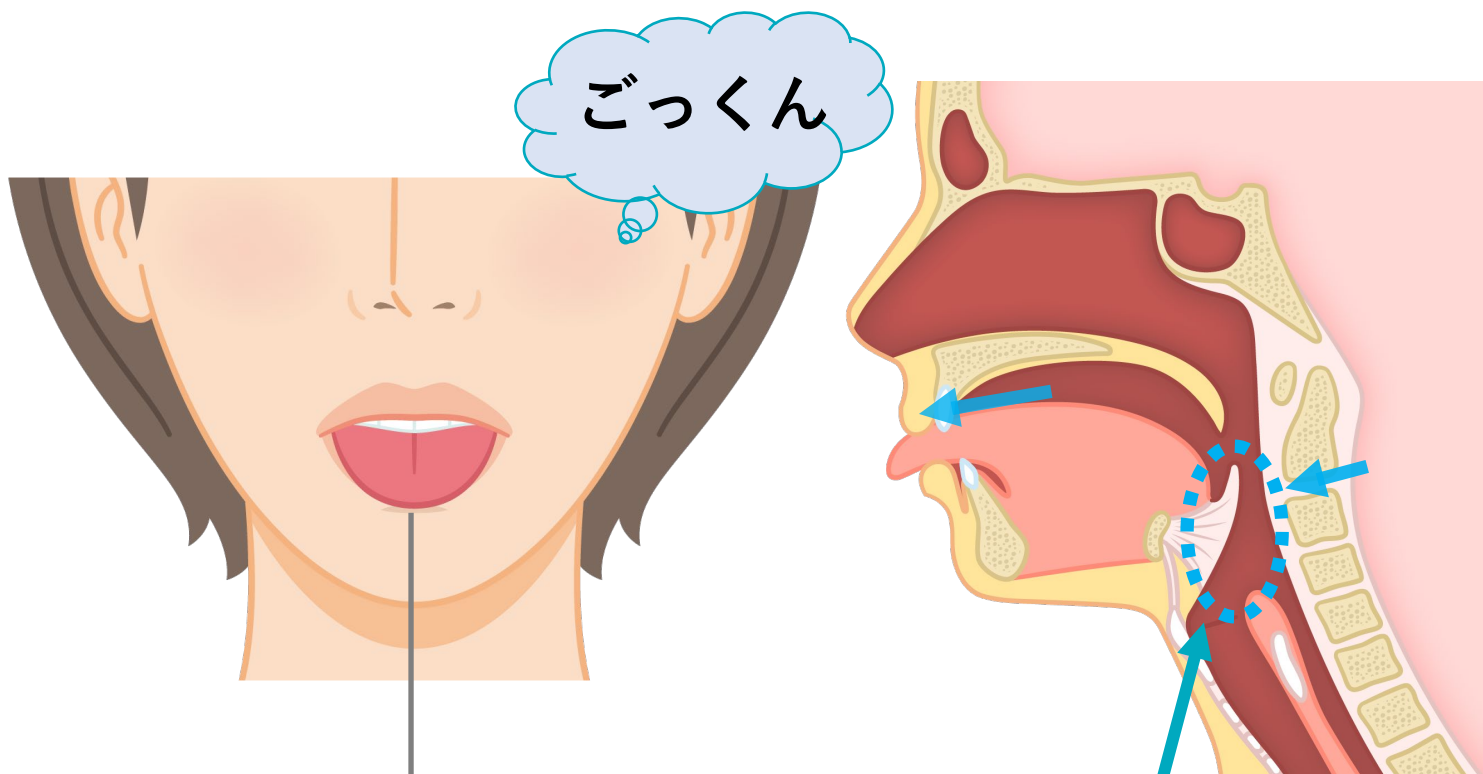


# 前舌保持嚥下訓練



①舌を出して上下の前歯で軽く噛む

②舌を出したまま唾(つば)を飲み込む

◆ポイント◆  
ここに力を入れると  
飲み込みやすくなる

効果：

飲み込む時ののどの収縮を強くする

↓  
のどに飲食物が残りにくくなる

注意：実際に食べ物を食べるときには行わない

☆最大回数☆

- ・ 6～8回
- ・ 1日3回