

## 舌のトレーニング

\*ガムをつかってみよう。(舌をもちあげる練習。)

<用意するもの>シュガーレスのガム

- ① ガムを15分くらいかむ。
- ② くちびるは閉じ、左右バランスよくかむようにする。
- ③ かんでやわらかくなったガムを舌の上でまるめる。



- ④ まるめたガムを舌でスポットにつける。



(注) スポットの位置は正しいかな？

- ⑤ スポットについたガムを舌全体で押しつけながらつばをのむ。



- ⑥ 正しいのみ方ができていればガムはこのように広がります。



(注) ガムがうすく広がっているかな？

- ⑦ これをくりかえし練習する。

(医) いぬづか子供歯科クリニック (053) 435-1884