

## ⑥ 口唇閉鎖力の強化

### ●ウーイー運動

主にむせ込み、食べこぼしや発音障害などの症状が改善される。



① 口唇を思いっきりすぼめて、「ウー」と力を入れる。

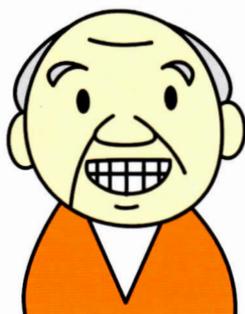


② 口角を思いっきり引くように、「イー」と力を入れる。

## ⑦ 咀嚼機能の強化

### ●咀嚼訓練

主に咀嚼機能や口の渇きなどの症状が改善される。



① 奥歯を上下噛み合わせる。



② 軽くカチカチ噛み合わせる。

## 【唾液分泌の向上】

### ●唾液腺マッサージ

主に嚥下障害や口の渇きなどの症状が改善される。



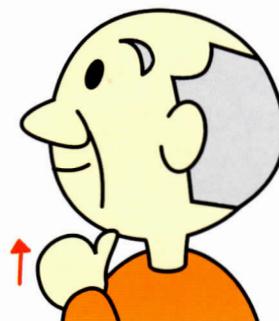
#### ・耳下腺マッサージ

人差し指から小指までの4本の指を頬に当て上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す。



#### ・顎下腺マッサージ

親指を顎の骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5カ所くらいを順番に押す。



#### ・舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえ、顎の真下から優しく押す。

※力を入れると、たくさん唾液が出るという事ではありません。優しい力で行いましょう。