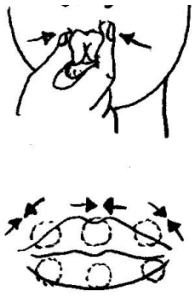


＜口腔周囲筋のストレッチ＞

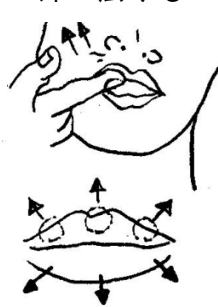
口輪筋、頬筋、舌筋に対するストレッチで、口腔機能の廃用予防と伸張性の増大が期待できる。発語の不明瞭な患者にも適した訓練である。

※注意：触ったときに「グッ」と緊張が高まるようであれば実施しても効果は期待できない。自力で行う方が緊張の緩む場合が多い。

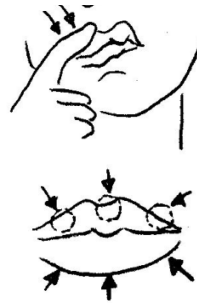
①口唇をつまんで放す



②口唇に指をあて外へ広げる



③口唇に指をあて内へ縮める



④口唇と歯茎の間に指を入れ外側にふくらませます



※上・下口唇、3か所ずつ

※上・下口唇、2か所ずつ

⑤頬の中央部を外側にふくらませます



⑥頬をゆっくりもみほぐす



⑦ガーゼで舌を挟み左右に動かす



⑧顎の下(骨のない軟らかい部分)を上押し上げる

