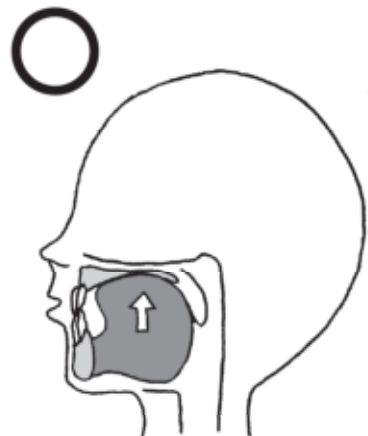
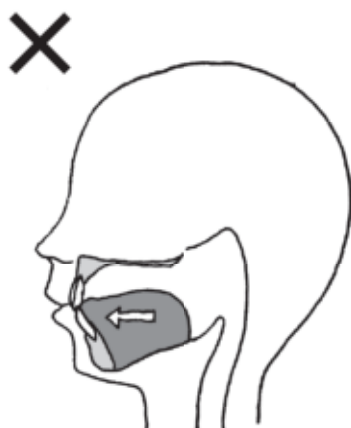


### 正しい飲み込み



舌が上顎に当たっているの  
で、歯が押されることはありません。

### 誤った飲み込み



舌が歯に当たっているの  
で、飲み込むたびに歯が押されて  
います。

③①の姿勢で②を3回ほど繰り返してから食事に入りま  
しょう。

#### 【注意】

口を閉じての咀嚼ができない場合は、鼻呼吸ができずに  
口呼吸になっている可能性があります。耳鼻科を受診し  
て問題を解決し、鼻で呼吸できるようにしてからエクサ  
サイズを始めましょう。

### 筋機能療法 ①

## 口を閉じて食事をする 習慣を身につける



①両足をきちんと  
床につけ、正面を  
向いた正しい姿勢  
をします。床に足  
がつかない場合は  
台を置いて調整し  
てください。



**Point**  
口を閉じる

**Point**  
前歯でかじり  
奥歯ですりつぶす

②食べ物を口に入  
れ、ひと箸で20  
回、口を閉じて咀  
嚼してください。