

歯の相談室



北生協歯科 医師
久野 よし乃

Q

嚥下障害のリハビリに吹き戻しが使われるのはなぜですか？

A

縁日などでおなじみの玩具の吹き戻し。近年は口腔機能訓練用具としても使われています。笛の部分をしつかりくわえるための唇の力や、袋状の部分を伸ばしきるための呼吸の強さと、鼻に空気が抜けないようにする「のど」の力をつけるための訓練になります。

リハビリだけでなく嚥下障害の予防にももちろん効果があります。

訓練用として作られている吹き戻しもあります。

① ゆっくりと伸ばす

② しばらく伸ばした状態を保つ

③ ゆっくりと戻す

といった吹き方をするとうちが上ります。ぜひトライしてみてください。

