

構成



トレーニング部

舌で押しつぶします。
力を緩めると元の形に戻るため、
連続して押しつぶすことができます。

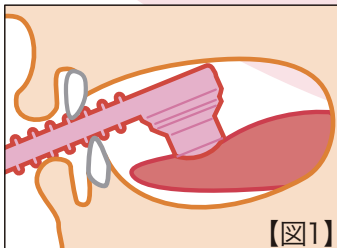
位置決め部

前歯で軽く噛んでトレーニング
部の位置を決めます。
トレーニングしたい部分によって
噛む位置を変えることができます。

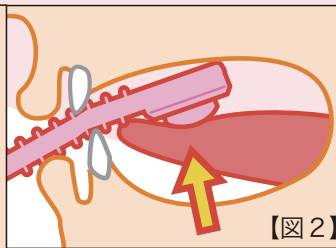
持ち手部

ここを持って使用します。
穴に指を入れて使用することで、
万が一飲み込んでしまうことを
防止できます。

使用方法



【図1】



【図2】

- ① ペコぱんだの持ち手部を持ち、
トレーニング部を【図1】の向き
になるように舌の方に向けて
口の中に入れ、位置決め部を
歯でくわえます。
- ② トレーニング部を【図2】の
ように舌でしっかりとらえ
ながら、舌を押し上げ押し
つぶします。

いつまでも おいしく、楽しく、 安全な食生活を送るために。



舌圧（ぜつあつ）とは？

舌は物を食べる時、様々な働きをします。

食べ物を口の中で受け止めたり
こぼれないようにしたり
のどの奥に送り込んだりします。

そういった様々な働きには舌の力（舌圧）が必要になります。

舌圧の目安（試算）

成人男性（20～59 歳）	35～
成人女性（20～59 歳）	30～
60 歳代（60～69 歳）	30 は欲しい
70 歳以上高齢者	20 は必要
(kPa)	

【文献】津賀一弘：簡易型舌圧測定装置を用いる最大舌圧の測定、
『顎口腔機能の評価』、日本顎口腔機能学会、41-44、2010

今日の舌圧値

あなたの測定値は

kPa

**20kPa 未満は
誤嚥リスクが高くなる !!**

- ・ムセ
- ・のどのつかえ
- ・(誤嚥性) 肺炎
の原因に、...

