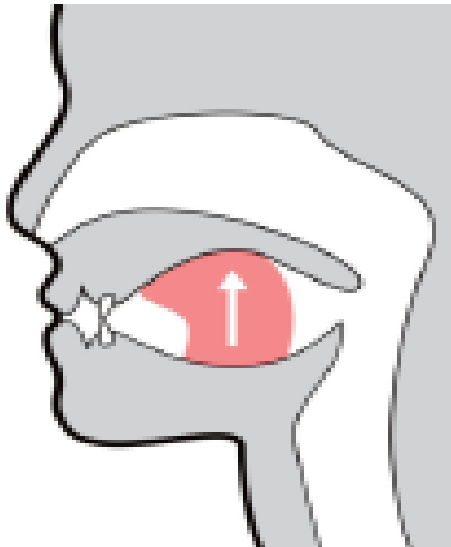


NST(栄養サポートチーム)News

舌アンカー機能を知っていますか？

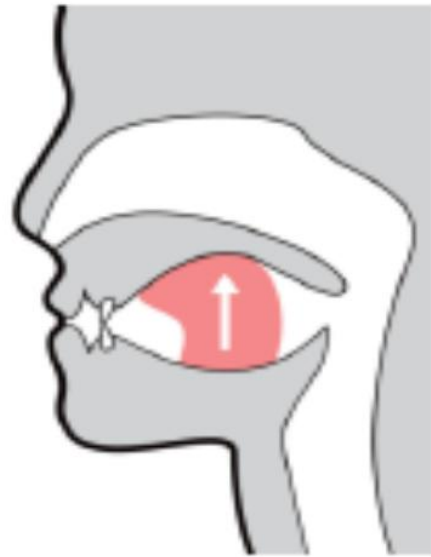
舌アンカーは、
飲み込む力の源



舌の先をしっかりと
上顎に押し当てる力の
事です。

2025年10月発行

アンカーとは、 錨「いかり」という意味



錨のように舌が、上顎に、
固定されることで、舌の奥
の部分が効率的に動き、
口腔内の圧力を高めること
ができます。

舌アンカーは食物を喉に送りこむときに必要な力です！

舌アンカー力を鍛えるには？



パタカラ体操や、
くちびるの内側を舌先で
なめる運動や、上顎に
舌先を押し付ける運動
が有効です。



歯科受診し、お口の環境を整えることも大切です！！