

A. 拳上運動

横方向でトレーニングを行う場合



噛み合わせ部を前歯から4, 5番目（第1、第2小臼歯）にあてがい、下押し部の中心が前歯の中心にくる位置で、上下の歯で噛み合わせ部をしっかりと噛みます。



舌押し部を舌で持ち上げ、5～10秒間口の天井に押し当て続けます。この運動を10回繰り返して1セットとします。反対側も同様に行うと良いでしょう。

A. 拳上運動

縦方向でトレーニングを行う場合



噛み合わせ部を前歯にあてがい、上下の歯でしっかりと噛みます。このとき舌押し部が舌に付くように、手持ち部が下がらないようにします。



舌押し部を舌で持ち上げ、5～10秒間口の天井に押し当て続けます。この運動を10回繰り返して1セットとします。