

使用前にこの説明書を必ずお読み下さい。
また、必要なときに読めるよう保管して下さい。

舌筋トレーニング装置



OITA(口腔免疫トレーニング装置)
(Oral Immunisation Training Appliance)

取扱説明書

舌筋群の挙上力トレーニング 舌筋を鍛えると口元の形が変わります

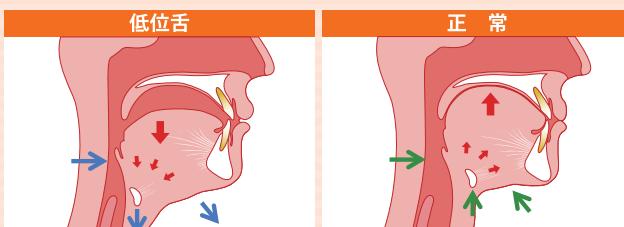
あげろーくんは舌筋群の 挙上力トレーニング装置です

舌筋群は口の中に隠れていますが、顔にとって大切な筋肉です。舌筋群を3分間トレーニングすると、その効果は1時間以上持続します。トレーニングの効果はサーモグラフィ(血流量の変化による温度変化)からもよくわかります。3分間のトレーニングの効果は舌だけでなく顔全体と頸部にまで及んでいます。舌筋群は顔や首の筋肉と協調運動をしているからです。

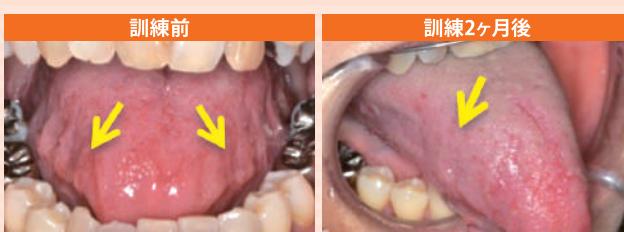


舌を下から見たところ。
顔や頸部の筋肉とつながっています。

■ 舌の正しい居場所(ポスチャー)



舌が下がると、気道狭窄、舌骨低位、二重あごなどが起ります(青矢印)。舌根が沈下すると、いびき・無呼吸症候群の発症原因になります。



舌の位置が上がり、舌辺縁についたギザギザ痕がきれいになりました。

■ 舌の力の変化



舌を上アゴに吸い付けられない方は舌の筋力不足です。トレーニングが必要です。

■ 内容 あげろーくん本体 1個 マウスピース 1セット

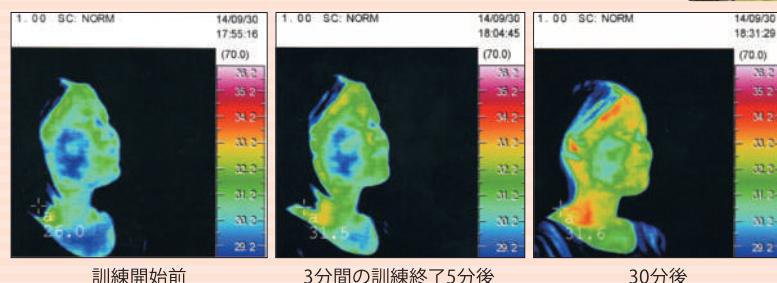
■ 材質 あげろーくん本体...アクリル

・マウスピース...ポリプロピレン樹脂

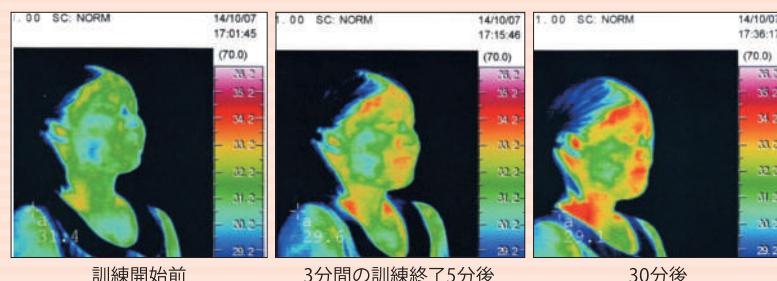
ポリプロピレン樹脂は、ペットボトルのキャップなどに使用されている素材です。

(ポリオレフィン等合成樹脂製食品容器包装等に関する自主規制基準に合致しています。)

■ トレーニングによる皮膚の表面温度の変化

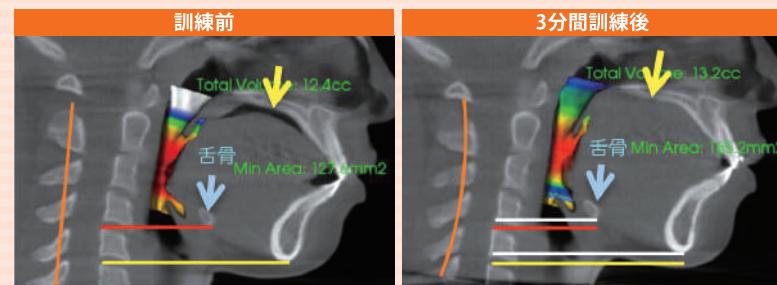


⇒1週間トレーニングを続けた後、再検査しました。



最初は30分かかった顔面と頸部の筋肉の活性化が5分で現れ、その後さらに強く活性化しました。毎日のトレーニングが大切です。

■ トレーニングによる気道・咽頭容量



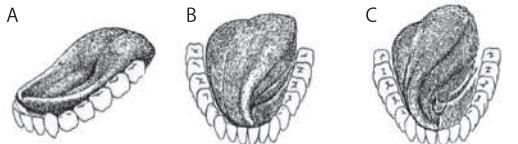
舌が上アゴから離れていました。
頸椎(棘突起)がストレートです。

舌が上がって上アゴにふれています。頸椎に
対して舌骨と下顎骨が上がり、頸椎が本来の
カーブになりました。

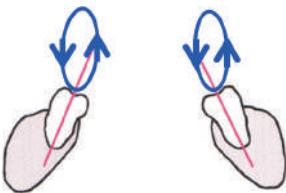
赤線 舌骨 黄線 下顎骨の頸椎に対する位置 白線訓練後の位置変化
気道容量:12.4cc→13.2cc 咽頭容量:5.5cc→6.9cc に増加 *花田真也先生(福岡開業)ご提供

舌圧:35.5kPa
顔面・頸部の筋の緊張により顔貌が
シャープになりました。

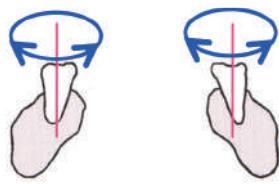
■ すりつぶす噛み方に必要な舌の動き



食塊を包む 食塊を歯の上に乗せる 食塊を奥歯に運ぶ
(中村嘉男他/基礎歯科生理学第4版第4刷/医歯薬出版より改変)



やわらかい食材をまっすぐ噛む
(チョッピング運動)だけだと
歯が内側に傾いたまま
食塊を舌が奥歯に運んでいません
↓
歯並びが狭くなる



歯ごたえのある食材をすりつぶすように
噛ん(臼磨運動)いると歯が直立し
食塊を舌が奥歯に運びます
↓

歯並びが広くなる

(葛西一貴他／食品性状の違いによる咀嚼運動の変化／日大口腔科学／34: 1~6, 2008)

舌がねじれるような複雑な動きができることが、きれいな歯ならびのために大切です。

■ トレーニングのしかた



①あげろーくんの先端にマウスピースを装着します。



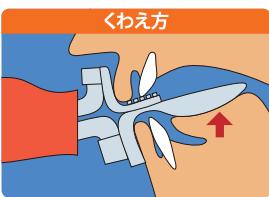
②小さいマウスピースが上、大きいほうが下です。(逆にすると入りません)



③口は開いたまま、舌でマウスピースを上に押し上げます。
唇や下アゴの力で閉じないようマウスピースを歯で噛まないようにしてください。



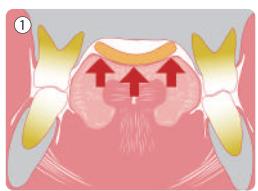
持ち方: ふくらんだ方を上にして くわえ方: 唇はあけたまま舌でマウスピースを押し上げます。



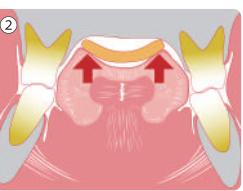
■ お手入れ方法

訓練後はマウスピースをあげろーくんからはずします。
水洗いや哺乳瓶などの洗浄液を使用して清潔にし、乾燥させてから保管して下さい。
本体内部のスプリングはステンレス製でさびないので、入れたままで大丈夫です。

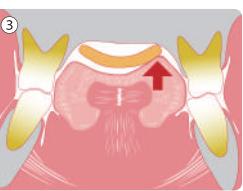
■ トレーニングの種類



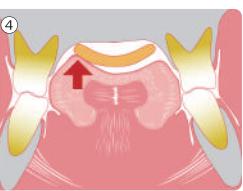
①マウスピース全体を押し上げる。
低位舌の患者の練習法。



②両側辺縁を押し上げる。
ボロボロ食べ物をこぼす患者の練習法。



③右辺縁を押し上げる。
③と④は臼磨運動のできない患者の練習法。



④左辺縁を押し上げる。

注意!!) 口を開けながらのトレーニングです。

- ①がメインのトレーニングです。
- 5秒押し上げて5秒休むを15回以上繰り返します。*1
- テレビを見ながらなど、楽しい時間と一緒に歩いて毎日の生活習慣の中に組み込むようにしましょう。

*1 大矢和可他／口輪筋の筋力、持久力の強化に対する有効なトレーニング法について／顎機能誌／15: 131-138, 2009

■ スプリングの交換方法



①本体中央のネジを付属のレンチでゆるめます。



②本体のふたを開けます。



③白い部品の中にあるスプリングをレンチの先などを使って取り出します。



④交換用のスプリングをつまみ、白い部品の溝に先端方向へ滑らせるように入れます。



⑤スプリングの右端を指で押さえます。



⑥ふたを戻し、再びネジで固定します。

- 中のスプリングを交換することでトレーニング強度を調節することができます(初期は400gの黒色スプリングで設定しています)。
- 3段階:スプリングなし(50g)、銀色スプリング(200g)、黒色スプリング(400g)
- 付属のレンチで本体のネジを緩めると、本体が開いてスプリングを交換できます。

製造・発売元

(有)オーラルアカデミー

〒165-0025 東京都中野区沼袋3-26-5
TEL: 03-5380-2336