

## 保管方法

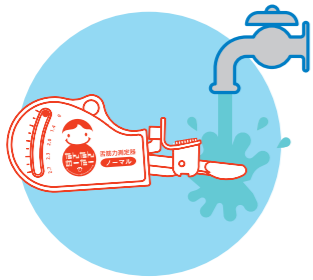


## 舌筋力測定器

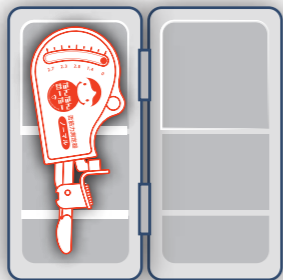
# たんたん めーたー TongueTongueMeter



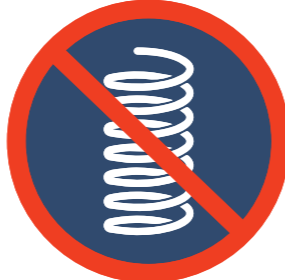
## 測定器本体を洗浄する場合



マウスピースとスプーン部分のみを、流水でよくすすいで洗ってください。



水気をとり専用ケースに保管して下さい。



内部のスプリングは洗浄しないでください。

本品を使用中に痛みや異常を感じたら、使用を一時中断して回復後に使用してください。

マウスピース素材：ABS樹脂



有限会社オーラルアカデミー  
東京都中野区沼袋3-30-15  
TEL：03-5380-2336  
URL：<https://oral-academy.com/>  
MAIL：[info@oral-academy.com](mailto:info@oral-academy.com)

食事中、食べ物が飲み込みづらくありませんか？ 次のようなことがある場合は、舌筋力の低下による嚥下機能障害の可能性も……

## 嚥下機能障害チェックリスト

えんげきのうしょうがい



食事中によくむせる



食べものがのどにつかえる感じがする



食べ物を飲みもので飲み込むことが多い



飲み込んだ後、食べものが口の中に残っている



唾液がすくない  
口が渇く



白い苔のようなものが舌につく

人は口から老いる、とも言われています。これからもずっと健康を維持するためには、きちんと飲み込む力「舌筋力」を、キープすることが大切です。

たんたんめーたーで舌の力を測定してみよう!



### たんたんめーたーで出来ること

- 「舌の筋力」が数値でわかります。

### 「たんたんめーたー」ってなに?

舌がどのように機能しているかを目で見ることにはできません。舌筋力測定器を使用することで「舌の力」を数値で確認できます。

## 舌筋力の測定方法

01

測定してみましょう!

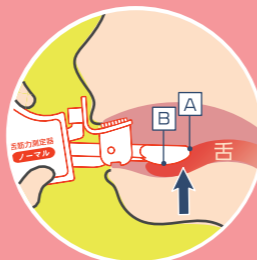
目盛りは0に



指で測定器本体の目盛りを「0」に設定します。  
測定する前に、必ず指で目盛りを「0」に戻してください。

02

口は開けたまま



#### >良い例

- 上前歯を軽く凸凹面の部品に当てる
- 舌の力だけで、スプーンAからBの部分をやっくり上へ押し上げる

#### >悪い例

- × 上下の歯で強く噛まない
- × 上下の唇で挟んで押し上げない

03

ゆっくり押し上げます



スプーン部を舌の力だけでゆっくりと押し上げ、つらくなったところで動きを止めます。

### 測定結果

測定機本体のメモリの位置が舌筋力の値です。3回測定して真ん中の数値を記録帳に記入します。

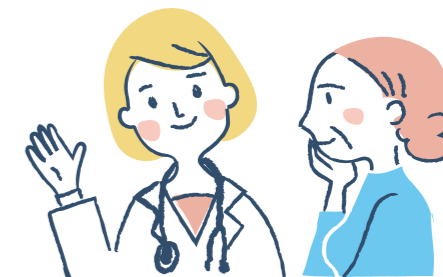
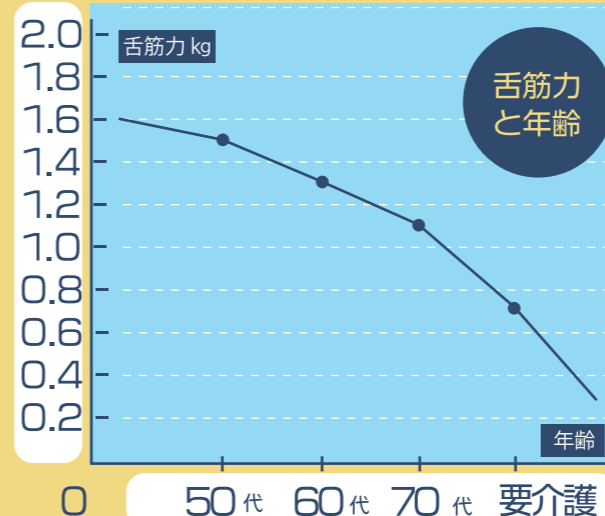
2kg前後の舌筋力を目安にしてください。

舌の筋力が低い場合、舌に対するトレーニングがおすすめです。トレーニング後に再度、舌筋力を測定することで、舌筋力の変化も確認できます。

2kg前後が目安です。



## 年齢とともに「舌筋力」は低下していきます



舌の「筋力」が低い場合は、舌のトレーニングを行うのがおすすめです。舌はトレーニングにより、鍛えることができます。

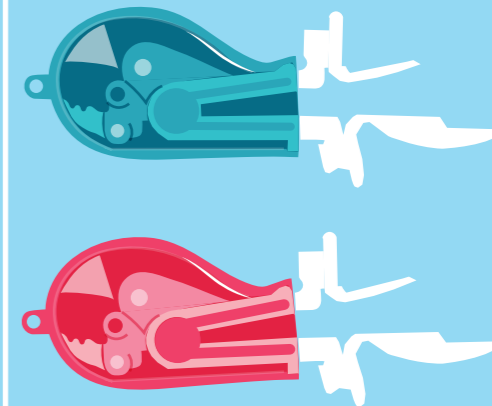
## 舌筋のトレーニング器具 (別売) 自宅で出来る簡単トレーニング

1日3分間、2回を目安に1ヶ月以上のトレーニングを行うのがおすすめです。一週間・一ヶ月と舌のトレーニングを続けると舌の力はどんどん上がっていきます。

「うまく噛めない、飲み込めない」  
「唾液がでにくい」

などをお悩みの方は、口腔機能が低下している場合があります。口腔筋機能が低下している高齢者は、誤嚥性肺炎などのリスクが高まるといわれます。

積極的にトレーニングを取り入れることで、口腔機能の回復が期待でき生活の質の改善にも繋がります。



口輪筋・舌筋のトレーニング

あげろくんM<sup>®</sup>  
Medical

マウスピースをくわえて舌で上に押し上げる運動を繰り返すことで舌筋を鍛えます。