

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



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 あげろーくんキッズ本体 1個 マウスピース 1セット

■ 材質 あげろーくんキッズ本体…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。)

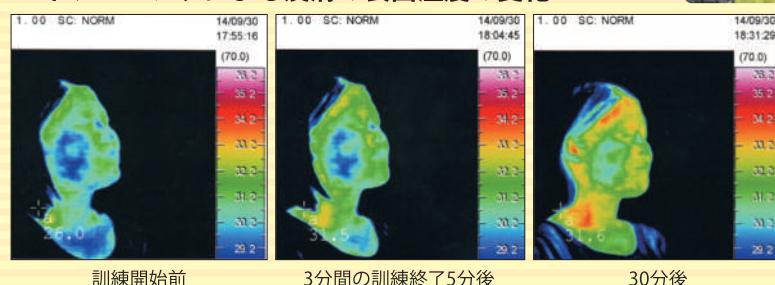
## あげろーくんキッズは舌筋群の挙上力トレーニング装置です

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。

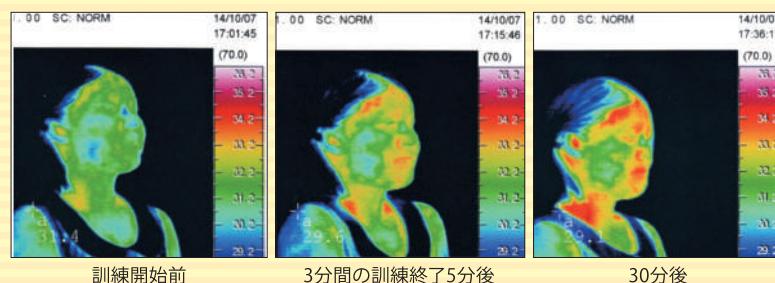


舌を下から見たところ。  
顔や頸部の筋肉とつながっています。

### ■ トレーニングによる皮膚の表面温度の変化

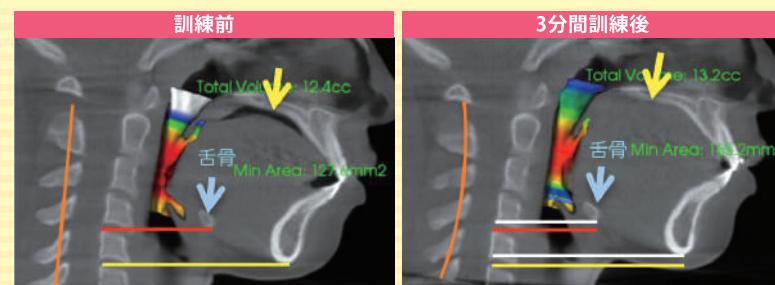


⇒1週間トレーニングを続けた後、再検査しました。



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

### ■ 舌の力の変化



舌圧:24.2kPa

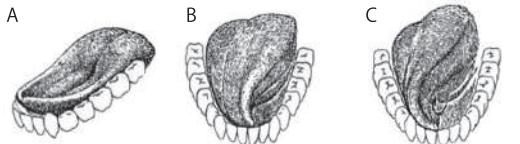
舌圧:31.2kPa

舌圧:34.8kPa

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



(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)

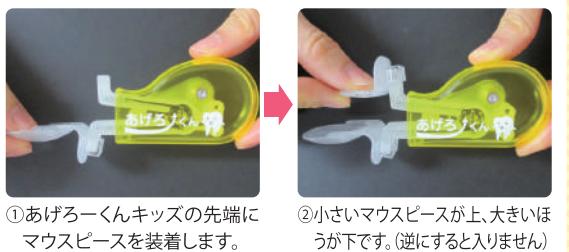
## ■ ゴリラの咀嚼(臼磨運動)



(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。

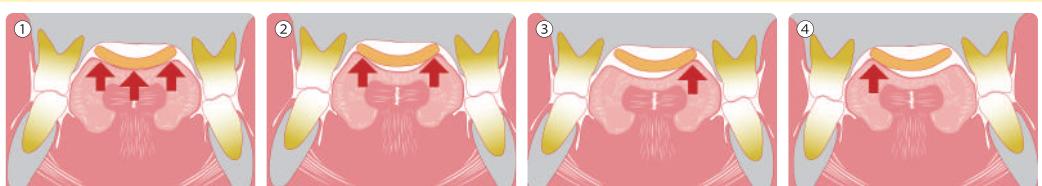
## ■ トレーニングのしかた



## ■ お手入れ方法

訓練後はマウスピースをあげろーくんキッズからはずします。  
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



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



- 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あります)。
- 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。