

「パ・タ・カ・ラ」 発音訓練の効果

パ

くちびるを
破裂させる
ように♡

くちびるを開け閉めする
力を強くします

機能が低下すると

飲んだり、吸ったりすることが
難しくなります

タ

舌の先を歯
切れよく♡

舌の先の力を強くします

機能が低下すると

食べ物を舌でつぶせなくなり、
飲み込みにくくなります

カ

舌の奥をノド
に押しつける
ように♡

舌の奥の力を強くします

機能が低下すると

飲み込みが難しくなります

ラ

舌の先を
しっかり巻
いて♡

舌を巻く力を強くします

機能が低下すると

食べ物をノドの奥に送り込み
にくくなります