

舌圧トレーニング用具

こども用

ペコぱんだ[®]

トレーニングマニュアル

■ペコぱんだとは？

ペコぱんだは、舌の筋力を強化するために開発された自主訓練用トレーニング用具です。

■特長

お子様の状態によって選べる3タイプ

やわらかめ

舌の
トレーニングに
慣れましょう



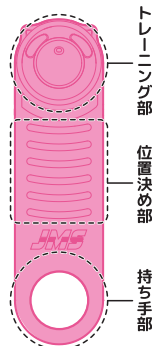
ふつう

筋力アップを
目指して次の硬さで
トレーニングしましょう



かため

簡単に
おしつぶせるようになるまで
がんばりましょう



■使い方

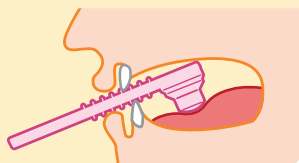
- 1 使用する前にトレーニング部を指で2~3回押しつぶします。



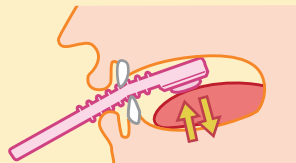
- 2 図のような向きでくわえます。



- 3 ペコぱんだのトレーニング部を舌の上のせて位置決め部を歯でくわえます。



- 4 舌でトレーニング部を繰り返し押しつぶします。



■トレーニング方法

1日1~3回週3回以上のトレーニングがおすすめです。

トレーニング① 舌の筋力をアップする

硬さの目安

がんばって
押しつぶせる硬さ

しっかり押しつぶし
5回/3セット ▶▶▶ 1日 **3**回

ごっくん



トレーニング② 舌の持久力をつける

硬さの目安

簡単に
押しつぶせる硬さ

ゆっくり押しつぶし
10回/3セット ▶▶▶ 1日 **3**回

もぐもぐ



※セット間はしばらく休憩しましょう。

■保護者による押しつぶしの確認方法

- トレーニング部を正しく押しつぶすとペコぱんだ全体に振動が伝わります。
- 保護者が押しつぶしを確認する場合は「位置決め部」や「持ち手部」を持ち、振動を確認してください。

！ トレーニング中は、
保護者がそばで見守り、
使用してください。



※掲載情報は、2023年12月現在のものです。 ※色調は印刷のため、現品と若干異なることがあります。 ※ペコぱんだは株式会社ジェイ・エム・エスの登録商標です。



<https://www.jms.cc/>

販売元
株式会社ジェイ・エム・エス
東京都港区芝浦 1-2-1
お問い合わせ先
カスタマーサポートセンター
☎0120-923-107

販売代理店 株式会社 ジーシー
東京都文京区本郷3丁目2番14号

カスタマーサービスセンター
お客様窓口 ☎0120-416480
受付時間9:00a.m.~5:00p.m.(土曜日、日曜日、祝日を除く)

<https://www.gc.dental/japan/>

“お口の情報室”<http://orarize.com> こちらよりペコぱんだに関する情報をご欄いただけます。