

ペコぱんだ[®]

トレーニングマニュアル

●ペコぱんだとは？

舌の力(舌圧)を鍛えるための
トレーニング用具です。

舌は食べ物を口の中で受け止めたり、
のどの奥に送り込んだりさまざまな
働きをします。

そういった働きには舌の力(舌圧)が
必要です。

●構成



●使い方

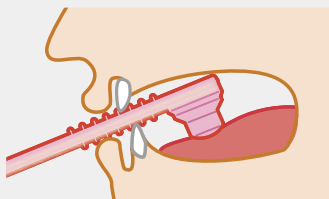
- 1 使用する前にトレーニング部を指で
2~3回押しつぶします。



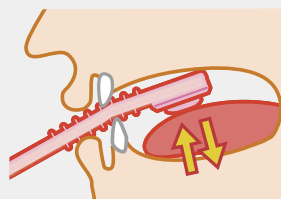
- 2 図のような向きでくわえます。



- 3 ペコぱんだのトレーニング部を舌の上に
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。

●介助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ばんだ全体に振動が伝わります。
- ・介助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。



●おすすめトレーニングスケジュール



ブルーばんだ:ピンクがむずかしい方に

ここから
スタート



ピンクばんだ:舌のトレーニングに慣れましょう



ムラサキばんだ:筋力アップを目指してトレーニングしましょう

目標



グリーンばんだ:簡単に押しつぶせるようになるまでがんばりましょう



オレンジばんだ:さらなる筋力アップを目指してトレーニングしましょう

維持



イエローばんだ:今の舌の力を維持しましょう

※掲載情報は、2024年6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。※ペコば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> こちらよりペコばんだに関する情報をご欄いただけます。