



歯のはなし

美容にも効果アリ

舌筋を鍛えるエクササイズ

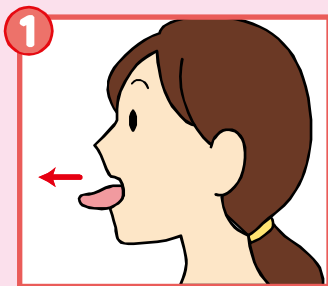
最近、食事の時に「食べ物をこぼしやすくなった…」「むせることが多くなった…」と感じることはありませんか？ それはもしかすると舌の筋肉が衰えてきたサインかもしれません。しかし、舌は筋肉のかたまりなので運動によって鍛えることが可能です。そこで今回は、舌の筋肉“舌筋”を鍛えるエクササイズをご紹介します。



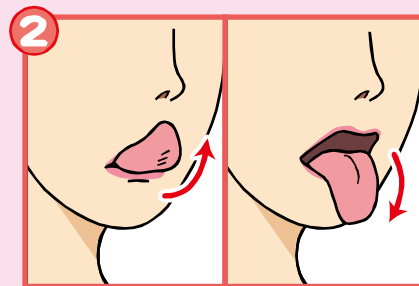
3種の舌筋エクササイズ

それでは、舌筋を鍛えるエクササイズに挑戦してみましょう！

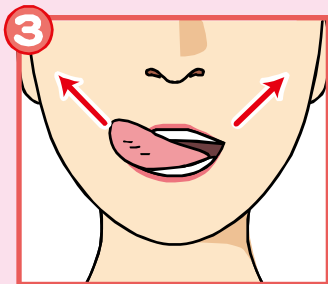
舌の上下左右体操



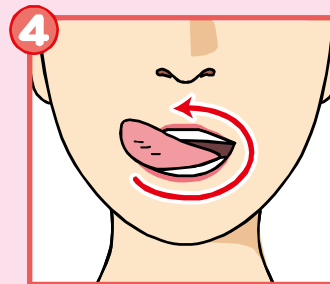
舌を前にできるだけ伸ばします。



その状態から、舌を鼻に向かって伸ばして5秒間キープ。次にあごに向かって伸ばして5秒間キープします。



続いて、舌を右耳に向かって伸ばして5秒間キープ。反対に左耳に向かって伸ばして5秒間キープします。



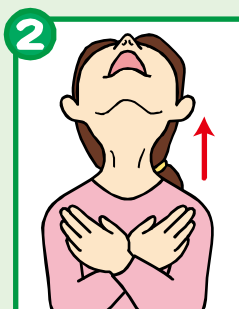
最後は、舌を思いっきり伸ばした状態で口の周りをなめるように、ゆっくりと右回りで舌を回転させます。同様に左回りでも行ってください。

舌のタッチ体操

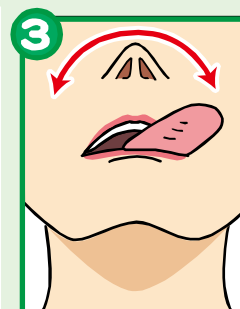
1 あごを斜め45度位に上げて、口を3cm位開きます。

2 その状態のまま、舌を上の前歯の裏、下の前歯の裏、下の右奥の歯、下の左奥の歯の順番に動かしていきます。リズムカルに10回繰り返してください。

1 胸の前で腕をクロスして置き、胸が上がりないように押さえながら首の筋肉を伸ばします。



その状態のまま、舌を上突き出します。



舌を突き出したまま、車のワイパーをイメージしながら左右の口角をタッチするように舌を動かします。リズムカルに10回繰り返してください。

舌のエクササイズは唾液の分泌量アップにも有効です！