



歯のはなし

正しい位置に「舌」を置いていますか？ 舌トレーニングのすすめ

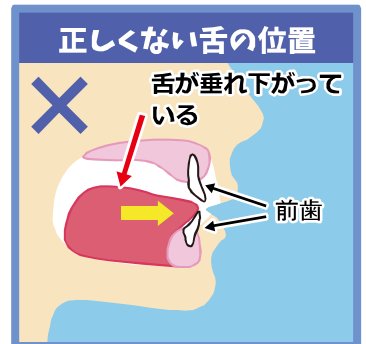
皆さんは普段、どこに舌を置いていますか？「そんなこと意識したことない！」「舌に置き場所があるの!？」と思った方は多いのではないのでしょうか。実は舌にも正しい置き場所があり、正しい位置に置いていないと**歯並びが悪くなったり、口呼吸になりやすかったり、顔の筋肉がたるみやすかったりと悪影響を及ぼします。**

そこで今回は、**舌を正しい位置に戻す舌トレーニング**についてご紹介します。

舌の位置をチェックしてみましょう！

まずは、ご自身の舌の位置をチェックしてみましょう。意識してしまうと普段舌がどこにあるのかわからなくなってしまうので、テレビを見ている時など**無意識の時に**思い出してみてください。

どうでしょう？ **舌が上あごにぴったりとくっついていれば、正しい位置に舌が置けています。** もし、上下の歯の間に舌が浮いていたり、舌が垂れて下あごに乗っていたら、それは正しい位置ではありません。



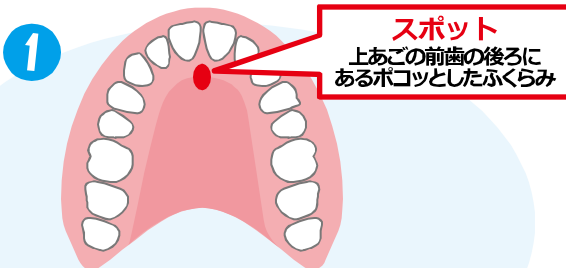
舌を置く位置が大切な理由とは？

舌が正しい位置にない主な理由は、**舌の筋力の低下**です。舌の筋肉が衰えて舌をしっかり支えることができなくなると、だらりと舌が垂れ下がり下あごに乗るようになります。すると、舌の細かい動きができないため**滑舌が悪くなったり、舌が気道を妨げるため鼻呼吸や睡眠時無呼吸症候群を引き起こしやすくなったり、舌が前歯を圧迫することで歯並びが悪くなってしまう**といった可能性もあります。また、舌の筋力が低下している方は口周りの筋力も衰えている場合が多いため、**あごがたるみ口角が下がる**といった、いわゆる「**老け顔**」の原因にもつながります。



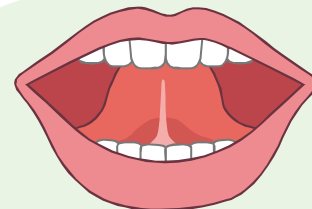
正しい位置に戻す“舌トレ”

もし、舌が正しい位置にない場合は、舌トレーニングをして正しい位置でキープできるように訓練しましょう。



まず、舌を正しい位置に置いてみましょう。舌先を**スポット**につけ、**舌全体は上あご**に吸い付けます。

2



1の状態をキープしたまま、**口を大きく開けたり閉じたり**してください。20回位を目安に行いましょう。

舌を正しい位置に置いた時、違和感を覚えたり疲れを感じる場合は、**舌の筋肉が衰えているサイン**です。簡単なトレーニングですので、ぜひテレビを見ている時や入浴時間などに毎日続けてみましょう！