

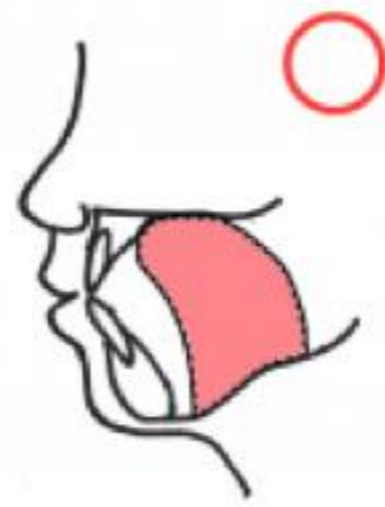


今の特集 舌の正しい位置

普段自分の舌がどこにあるか気にする事はほとんどないかと思いますが、実は舌には正しい位置があることをご存知ですか？

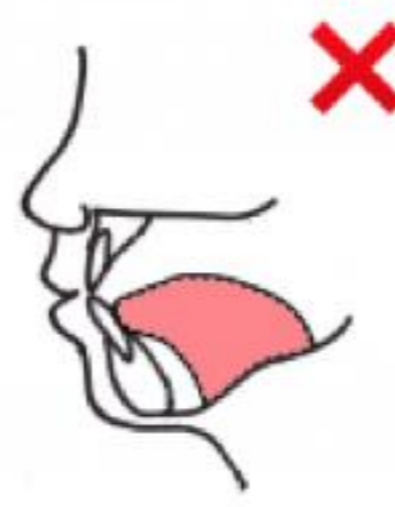
○正しい位置

口を閉じた時、
舌先が上あごの
★の部分（下の図）に触れて
なおかつ舌全体が上あごに
べったり密着している状態



正しい舌の位置

×低位舌



低位舌

口を閉じた時に
舌先だけが上の前歯
あるいは舌の前歯の裏側につ
いている状態。
又はどこにもふれていない
宙ぶらりんの状態。
舌の筋力が低下することで
下に下がってきます。

低位舌チェックリスト

たくさん当てはまるほど低位舌の可能性大！

- いつも口が開いている
- 口臭が強い
- 舌の縁に歯形がついている
- 唇がよく乾く
- 食事中噛むと疲れる、むせる
- 食事中よく飲み物を飲む
- 寝ている時にいびき、歯ぎしりをする
- 朝起きると口が乾いている
- 滑舌が悪い、発音しにくい
- くちゃくちゃと音を立てて食べる



低位舌になっていると
気道が圧迫されることによって
口呼吸になってしまいます。
口呼吸で乾燥することによって
虫歯や歯周病の原因になったり
睡眠時無呼吸症候群になることもあります。

低位舌の予防習慣

- ①常に口を閉じることを意識する
- ②正しい姿勢を心がける
- ③よく話す、歌う
- ④頬杖をやめる
- ⑤堅くて歯ごたえのあるものを食べる
(よく噛む)



低位舌の改善トレーニング

- ①ベロ回し
口を閉じた状態で上下の歯列に沿わせて
舌を左右にゆっくり動かす。
- ②ポッピング
舌の奥の方まで上に吸い上げるようにして
ゆっくり3秒とめる。
「ポンっ」と音を立てて舌を下におろす。