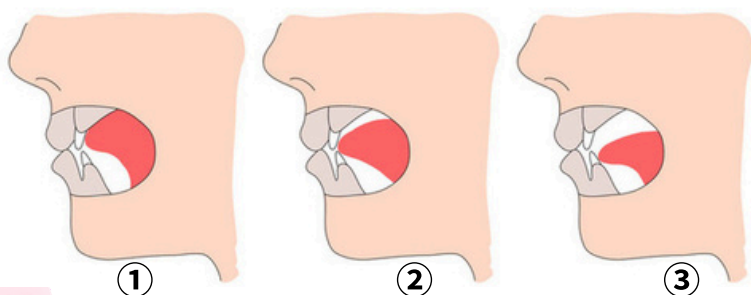


あなたの舌 今、どこにある？

チェックしてみましょう

軽く口を閉じた状態で、舌の位置はどこにありますか？



正しい舌の位置は①です

①ではない場合・・・

舌がうまく機能していない

可能性があり

日常生活に支障が
できることもあります

例えば・・・

歯並びが狭くなる

発音が悪い

睡眠時無呼吸

食事への影響

※ここにあげたものは舌の位置だけが関係しているわけではありません

その場でもできる簡単トレーニング



舌で唇をなぞる

①唇の口角に舌の先をおきます

②舌で上唇をゆっくりなぞり
反対側の口角まで移動させます

③同様に下唇も行います

上下それぞれ10秒ぐらい
時間をかけてゆっくり行いましょう

舌は筋肉の塊です

意識することも大切ですがしっかりトレーニングをすることで
舌のコントロールが上手にできるようになり

正しい舌の使い方が定着していきます

他のトレーニング方法や気になることがあれば

担当の衛生士にお気軽にご相談ください