



# S&D スポーツアリーナ羽村 トレーニングルームだより



## お知らせ

年末年始は12月29日(日)~1月3日(金)まで休館日となります。

来年、1月4日(土)から通常どおり開館いたします。

## 正しい舌の位置を知っていますか？

皆さんは、普段、自分の舌がどの位置にあるか、意識したことはありますか？  
おそらく、「気にしたことがない。」という方がほとんどだと思いますが、舌が正しい位置にあることは、思いのほか大切なことです。

舌が正しい位置にあると、歯並びを正常に保ち、口の中の乾燥を防ぎ、ウイルスや細菌からの感染防止にも効果があります。反対に、舌が正しい位置にないと歯並びが悪くなり、口腔機能が低下する可能性があります。

### 舌癖について



日常生活の中で、夢中になって本を読んだり、テレビを見たりしている時に、口がポカーンと開いて上下の歯の間に舌が出ていたり、飲み込む時に舌をつき出し、歯を押し出すような動きをすることがあります。これを舌癖といいます。

舌癖のある人は、いつも舌が口の中で低い位置や前方にあり、歯を押し出しています。さらに、飲み込む時に、強い力で歯を押し出します。その上、唇や頬の筋肉の力が弱く、いつも口を開けている人は外側から歯をpushさえる力がありません。

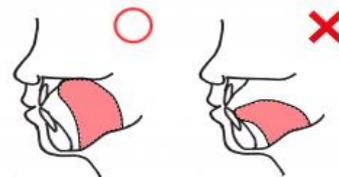
私たちは、1日に600~2000回無意識に飲み込む動作(嚥下)をしています。舌癖のある人は、飲み込む度に舌で歯を押し出していることから、出っ歯になったり、歯と歯の間にすき間が開いたり、上下の歯がかみ合わなくなることがあります。また、話をする時には、そのすき間に舌が入るため、サ行、タ行、ナ行、ラ行などが舌足らずな発音になることもあります。

このように、舌癖があると歯並びや発音に大きな影響を及ぼします。

### 正しい舌の位置をセルフチェック！

自分の舌の位置を確認してみましょう。  
舌の正しい位置とは、「上の前歯の裏に舌の先端が付き、舌全体が上顎についている」状態です。

上顎の前歯から5mmくらいのところに舌をつける



正しい舌の位置

低位舌

正しい位置に舌があると、歯並びだけでなく、体にも良い影響があります。舌が上顎についていることで呼吸と共に空気中に存在するウイルスや細菌を体内に取り込みにくくなり、感染防止に繋がります。また、舌や舌周囲の筋肉が鍛えられることで、顔や首のリフトアップ効果も期待できます。

【お問合せ】NPO 法人羽村市スポーツ協会

電話:042-555-1698

FAX:042-555-1699

E-mail: taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



# こんな人は注意！低位舌(舌が低い位置にある)かも…

## ① ぽかん口

舌が低い位置にあると、気道も狭くなりやすく、口呼吸をして気道を確保しようとするため、口がぽかんと開いている状態になります。

## ② 舌足らず

低位舌は、舌の筋肉が弱まり、動きも悪くなります。特に、上の前歯の裏に舌を当てて発音するサ行、タ行、ナ行、ラ行が言いづらくなります。

## ③ 食事中にくちゃくちゃ音がする

低位舌の場合、食事中も口が開いてしまうことがあるため、くちゃくちゃ音が外に漏れやすくなります。

## ④ 口呼吸により口が乾燥気味

低位舌は、気道を確保するため口呼吸になりやすく、口呼吸により口の中が乾燥することで虫歯や歯周病のリスクが高まります。

## ⑤ 風邪を引きやすい

低位舌は、口呼吸になりやすく、口の中が乾燥しやすくなります。そのため、細菌やウイルスを直接体内に取り込んでしまい、風邪を引きやすくなります。

## ⑥ いびきをかく

低位舌は、気道が塞がりやすいため、就寝中にいびきをかきやすくなります。

## ⑦ むせやすい

低位舌は、舌の筋肉が弱まり、動きも悪くなります。そのため、摂食嚥下が上手くできず、むせてしまうことが多くなります。

※食べ物を認識してから、口に取り込み、咀嚼し、咽頭・食道を経て胃へ送り込む一連の機能



## 多くの人々がしている口呼吸の弊害



舌の位置が悪いと、鼻呼吸がうまくできず、口呼吸になりがちです。鼻には、細菌、ウイルス、アレルゲン、有害物質などの異物が体内に入るのを一次的に防ぐフィルターとしての役割があります。口呼吸ではこうした役割が十分に機能しないため、炎症、アレルギー、虫歯(う蝕)、歯周病、口臭などのリスクが高まる可能性があります。

また、口呼吸では気道が狭くなりがちで、呼吸する時に頭を前傾させたり、上向きにしたりするなど、姿勢にも影響が出ることがあります。

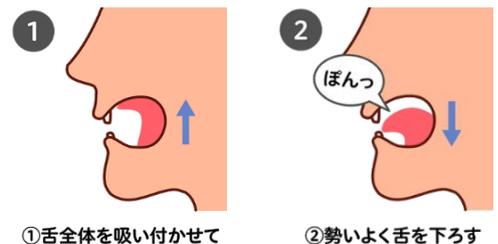


## 今日からできる舌癖改善トレーニング

### ●唇を正しく閉じるための「あいうべ体操」



### ●舌を上げる力をきたえるホッピング



冬は感染症が流行りやすい季節です。

手洗いうがいに加え、舌の位置も意識して感染を予防していきましょう！