

舌の位置を気にしたことありますか？

間違った舌の位置が健康や美容に影響を及ぼす可能性があることをご存知でしょうか？自分の舌の位置を確認してみましょう！

今、下の前歯に舌先がついていますか？

それとも上の前歯の辺りに舌先がついてますか？

正しい位置は、、、

上の前歯の根元あたりに舌先がついているのが良い状態です。



舌の位置が下がってしまっていると、舌が喉の方へ落ちて呼吸がしづらくなって口呼吸になる場合があります、また、首が前に傾く姿勢になってしまいます。さらに口呼吸になってしまうと、口臭が気になったり、歯周病になりやすくなってしまふこともあるのです。

舌を元に位置に戻すための体操を始めてみましょう

1日30回 あいうべ体操

 あ ① 口を大きく開く	 い ② 横に開く	 う ③ 前に強く突き出す	 べ ④ 舌を出して伸ばす
---------------------------	------------------------	----------------------------	----------------------------

なるべく大きく口を動かしましょう！声は出しても出さなくてもOK！

最後に口の中で舌に突き出すように力を入れて45秒かけて口の中を一周させてください

30回はなかなか大変です
少しずつ始めてみましょう！！

