

# 健康講座

## お口の中で、いつも舌はどの位置にありますか？

尾北歯科医師会岩倉地区会 浜島 悟

お口の中で、いつも舌はどの位置にありますか？

この質問を患者さんになると、「舌の場所？そんなのわからない！」「意識したことがない！」という言葉をよく聞きますが、この機会に舌の居場所について考えてみてください。

テレビを観ている時や本を読んでいる時など、リラックスした状態の時の舌の位置（ポジション）が、みなさんが普段、舌を置いている位置です。

今、この「広報いわくら」を読んでいるあなた！今、舌はお口の中のどの位置にありますか？

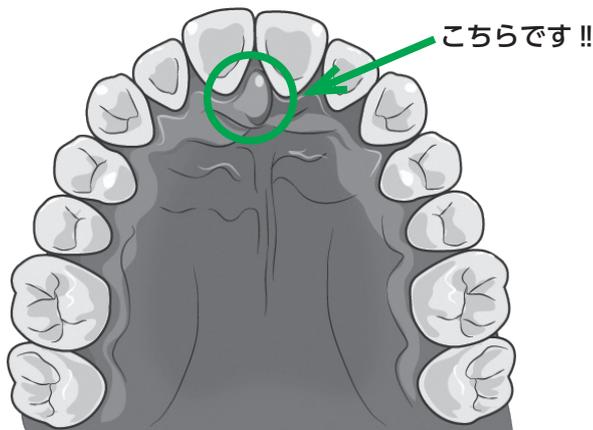
「上下前歯の裏にくっついている」「下の前歯の裏側にある」「上下の前歯で舌を噛んでいる」「前歯の表面を舐めている」・・・

これらに当てはまる方、それ、本来あるべき舌の位置じゃないんです！舌をおく正しい位置のことを「ス

ポット」と呼びますが、舌癖がある方はスポット以外の位置に舌を置く習慣が身についてしまっていることがほとんどです。

舌の位置が正しくないと、歯並びを悪くしたり、二重あごやたるみ、いびきの原因など、見た目や健康上の問題を引き起こします。

では、スポットっていったいどこなの？



上記のイラスト（上顎）の丸で囲んだところがスポットです。

では、これから実践です。正しい舌の位置に置いてみましょう。

①この上顎にあるスポットに舌先を当てて（前歯に舌はつけない）舌を持ち上げた状態を保持してください。

②そのまま上下の奥歯を軽くあてて、唇を閉じてください。

どうですか？うまくできましたか？初めは違和感があったり、舌がすぐ疲れることがあります。毎日欠かさずトレーニングしていくと出来るようになりますよ。テレビのコーナーなど、「ながらトレーニング」からチャレンジしてみましょう！

私のところにおみえになる患者さんで、スポット（正しい位置）に舌がある方は50%ぐらいです。舌の位置が、下や真ん中にあると答えた人は、顎の位置が不安定で歯ぎしりや食いしばりをしていたりして、体に余計な力を与えていたり、舌により歯に余計な力を与えている

可能性があります。

実際、舌を上につけると唾液がたくさん出てくるのがわかると思います。また、舌を上顎につけた状態では、噛みしめることが難しいことに気づくはずですよ。

唾液がたくさん出る事で、虫歯、歯周病も防げ、体の免疫力が上がります。

実は、こんな簡単なことで、悩んでいた不定愁訴（頭痛、肩こり）が改善した患者さんも少なくありません。まずは、試しにやってみてください。

ただ、舌を上につけることが難しい方もいます。

舌が上上がりきれない方（舌の癒着がある方、力のない方）は、舌の訓練や舌のマッサージで随分改善します。

かかりつけの歯医者さんでお気軽にご相談ください。