舌の置き場所と、歯を離すくせ

舌と歯の置き場所を整えて、口のまわりと首の力を抜くための練習です。1・2は1日2〜3回、3・4はふだんの生活の中で、気づいたときに確かめてください。

注意
- あごや歯に痛みが出たら中止し、次回お知らせください
- 舌で強く押しすぎないでください。「軽く触れる」くらいが目安です
- 歯の治療中の方、マウスピースを使っている方は、無理のない範囲で



1　舌の置き場所　ふだんの位置

舌の先を、上の前歯の裏の少し後ろ、上あごのふくらんだところに軽く触れさせます。舌の先が下の歯の裏に落ちていないか確かめます。

ねらい：舌のいつもの置き場所を覚える



2　舌で首を伸ばす　5秒×5回

舌の先で上あごを軽く押します。そのまま、頭のてっぺんを天井へ引き上げるように、首の後ろをすっと伸ばします。5秒保ったら力を抜きます。

ねらい：舌の力を使って、首を上へ伸ばす



3　歯は離しておく　ふだんの生活で

上の歯と下の歯は、食べるとき以外は離しておきます。唇を閉じていても、歯と歯はつけません。

ねらい：かみしめのくせに気づく



4　口の中をゆるめる　気づいたときに

歯をかみしめていることに気づいたら、ふーっと息を吐いて、あごと舌の力を抜きます。そのあと、1の置き場所に舌を戻します。

ねらい：口の中の力みを抜く

ゆかわ鍼灸マッサージ治療院　札幌市中央区南17条西9丁目2-23-206
QRを読み取ると、この紙のPDFがスマホで開きます
一覧：yukawa-care.net/yojo/