

低位舌の対策と予防

2017年10月

今回は低位舌の対策と予防について説明します。

まずは低位舌のセルフチェックを行ってください。

低位舌の疑いがありますか？

対策法あれこれ

簡単な対策

舌を上の前歯の裏側の膨らみ（切歯乳頭）に触れたまま唾液を飲み込んでください。低位舌の人も、舌の先端から奥まで口蓋にピタッと張り付いて口の中が陰圧（真空のような状態）になると思います。もしできなかつたら、重症です。初期のうちにはこれを反復することで改善が期待できます。

口腔筋機能トレーニング

舌をハンモックのように支える舌骨上筋群は開口させる筋ですので、これを鍛えるには開口筋アイソメトリック運動（本誌の7巻7号で紹介した両手を顎下にあてがって顎が開かないように押さえたうえで下顎を開けようとする運動）を行います。暇なときに無理することなく疲れるまで行ってください。

また、福岡市のみらいクリニックの内科医今井一彰先生が提唱したあいうべ体操（掲載許可済み）も是非お試しください。

効果の確認

筋力を数値化して判定する方法もありますが、いびきや呼吸が楽になった、薬を飲み込むのが早くなった、食事の際にむせにくくなったなどで、舌の筋力や機能が向上していると判断できます。

人間本来の鼻呼吸で免疫カアップ あいうべ体操カード		口と鼻は病気の入口
あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きめに、声は少しくらいOK!
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!
お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください		