

あるく健康ニュース 8月号

舌の筋トレ

誤嚥の予防とお口の健康

皆さんこんにちは、今回は口の中のお話しです。
最近の研究では、口の中の健康が誤嚥の予防や睡眠の質の向上に
欠かせないという事がわかってきました。

口の中の健康は、歯磨きなどで口の中をきれいにすることで、
虫歯の予防や歯周病の予防に重要というのは皆さんもご存知だと思います。

もちろん歯磨きは大事なのですが、私たちの体の中の洗浄機能として、
口の中を清潔に保ってくれる仕組みがあります。

それは、唾液の分泌です。

唾液の分泌が減ると、口の中が乾燥して雑菌が繁殖しやすい状態になります。

そこで、唾液の分泌量を増やし、更に誤嚥の予防や睡眠の質を向上させるのに
効果的な方法をご紹介します。

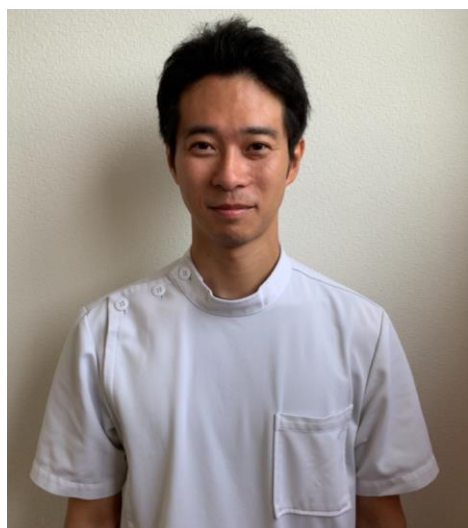
それは、舌のトレーニングです。

実は舌というのは筋肉の塊なのです。筋肉なので筋トレが出来るのです。

やり方はすごく簡単です。舌を上歯の内側にくっつけるだけです。

その状態を、喋る時や食事の時以外は常にくっつけている状態に
してください。

舌の筋肉が衰えると、重量に負けて下に下がるので、喉が狭くなります。
常に舌を上げてる様にする事で鍛える事が出来るので、
最初は気付いた時にくっつける様にしてください。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com