

2026年

久保歯科医院

8

月

ミニ情報



Topics

あなたの舌、どこにありますか？

舌の位置はお口の健康や歯並び、呼吸に影響を与えることがあります。

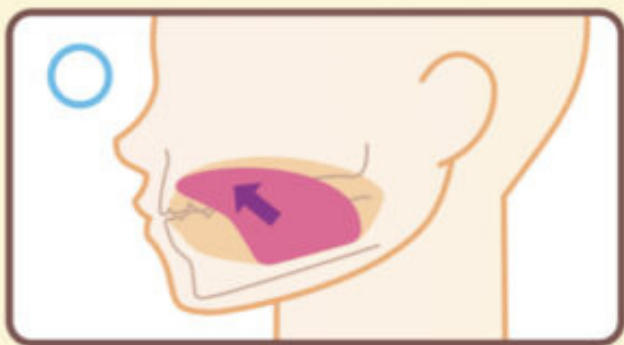
「何もしていない時あなたの舌はどこにありますか？」

実は舌の正しい位置は「**上あごに軽く触れている状態**」です。

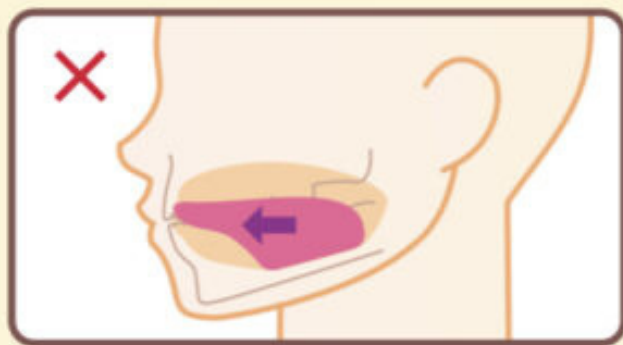
正しい舌の位置とは？

舌先が上あごに軽く触れていて舌が歯にどこにも当たっていない状態が理想です。

この位置は自然な歯並びを保つだけでなく口周りの筋肉のバランスも整えます



適正な舌の位置



舌が下がっている

上あごに軽く触れている状態

- + ☒ 鼻呼吸がしやすい
- + ☒ 歯並びや噛み合わせを保ちやすい
- + ☒ 飲み込みや発音がスムーズになる

舌が下がり歯に触れている状態

- + ☒ 歯並びが崩れる
- + ☒ 歯や顎に余計な負担がかかる
- + ☒ お口の中のバランスが崩れる

日常で意識してみましょう！

意識を続けることで正しい位置が定着します

