

# 歯ピカクラブ⑪月号



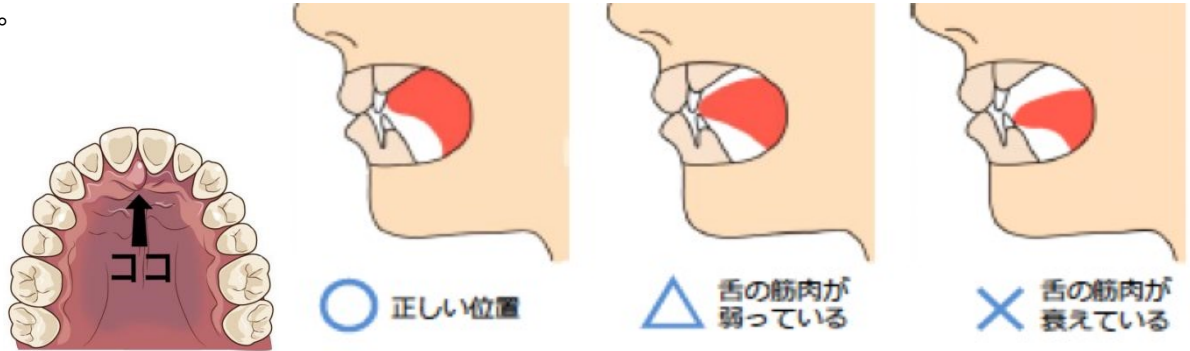
今回のテーマは『舌スポット』についてです！

舌スポットとは？と思う方も多いかもかもしれません。しかし最近の検診時、Dr. から「舌が下がってしまっていますね」とお話をされている所を多くみかけます。

舌が下がっているとは何なのか？それは本来あるべき舌の筋肉が無くだらんと下に落ちてしまっている状態の事を指します。

舌の先端はココ➡

ココがスポット！



スポットに舌の先を付けたまま「サ行、タ行」は言えますか？

お子さんと出来ているかチャレンジしてみてください(^^)☆

難しかった方へ！簡単なトレーニングを少し紹介します☆

## ① 舌の前後伸ばし

舌を前後や上下にしっかり伸ばす、それぞれ 10 秒を 3 セット行う

## ② 舌の左右運動

舌を右左にゆっくりと動かす 10 秒を 3 セット行う

## ③ 舌まわし

舌を右まわりにゆっくりとまわす、同様に左まわりにまわす、それぞれ 10 回ずつ行う

## ④ ポッピング

舌を上顎に貼り付け、舌をタン♪タン♪と鳴らします。舌に力がつくと良い音がするようになります

## \*スポット押し

舌の先をスポットにつけ、舌全体を上を吸い上げる

舌の筋が伸びているか確認！

5 秒間キープ➡離す を繰り返す

