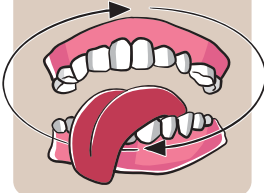




鎌倉市歯科医師会  
宮本 績輔



舌は健康の要となるとても大切な臓器です。けれど、あまり鍛えたり、しっかりと使ったりする機会がなくなっていると、その機能を十分に発揮することができません。正しい位置に舌がない人は、舌や頬、唇など口周りの筋肉のバランスが崩れ、口角が下がったり気味。唇が弱まると、意識しなければ唇を閉じられなくなりやす。また、そのままにしておくと、むし歯や歯周病、口臭の原因にもなることもあります。

効果のある、このベロ回し体操についてお話ししたいと思います。ベロ回し体操は、頬・口唇・のど・首・あご・頭についている70種類もの筋肉のリハビリを同時に、しかも簡単に行える運動です。ベロを回すと次のような効果が得られると考えられています。

1. **咀嚼力の向上**  
筋肉のリハビリを行うことで噛む力が向上します。
2. **二重あごの改善**  
加齢や普段の暮らしの癖による筋肉の衰えで垂れた舌骨(舌の付け根辺りにある骨)が引き上げられ、それに伴い二重あごが改善します。
3. **顔のむくみの改善**  
首・顔周りのリンパ液の流れがよくなり、顔のむくみが改善され、しわやシミの予防効果も期待できます。
4. **きれいな笑顔になる**  
表情筋をバランスよく使えるようになり、たるんだ筋肉が引き締まるため、ほつれい線が目立たなくなり、口角が上がったきれいな笑顔になります。
5. **唾液の分泌促進**  
加齢による口の中の乾燥を予防できます。
6. **いびきや睡眠時無呼吸症候群の改善**  
舌根が後方へ落ち、气道が狭まることから、舌の大きな誘因ですが、舌を前上方へ引き上げる筋肉を鍛えることにより、症状の軽減が見込めます。
7. **円滑に話せるようになる**  
筋肉のコリを整え、ととにも、筋肉を鍛えることができるため、舌がもつ

れることなく、円滑に話せるようになります。

8. **ほかにもいろいろ**  
そのほかにも、誤嚥しにくくなる・むせにくくなる・よく眠れる・顔の歪みを予防・首や肩のコリを予防・頭痛の予防・脳の活性化など、ベロ回し体操により様々な効果が得られるといわれています。

では基本となるベロ回し体操のやり方をご説明します。姿勢をよくし、肩は上げないようにして目は大きく開き、しっかりと唇を閉じた状態で行うのがポイントです。舌先で歯の表側の歯ぐきをなぞるように、へるを2秒に1回くらいのをペースで時計回りと反時計回りにそれぞれ行います。

右回り20〜50回、左回り20〜50回した後、最後に右へ2〜3回舌を回して筋肉のバランスを整えて終えましょう。一日3回、食後に行うと効果的です。つらい人は5〜10回からスタートしてみてください。

ベロを回すだけのとても簡単な運動です。まずは3週間試してみてください。 (宮本歯科医院)

参考文献  
・「舌を回して若返る」