

は分かりませんが、大学生の学生生活が短くなるようで本当にかわいそうです。僕は学生時代、運動部でしたから、年に一度の全国大会に向けて、勉強そっちのけで…練習に励んでいました。今年はその大会自体がなくなりました。現役学生の喪失感是十分に理解できます。後で代わりの行事をやっても、「今」ではないのですから。

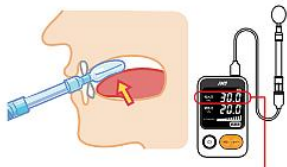
逆に、自宅でのオンライン講義になった大学生の日常生活ってどうなっているのでしょうか。勉強に没頭している？自分だったららないなあ…

舌圧

歯医者といえばむし歯や歯周病の治療、そして顎の関節の治療などが

想像されるでしょうか。と言うことは、治療の対象は歯、歯ぐき、顎の関節ということですが、しかし、ここ最近じわじわと第4の対象があがってきています。それが舌（ベロ）です。

食べ物を噛む動きを考えると、重要なのは「歯」と思われがちです。もちろん重要なものの1つです。しかし、それ以上に重要なのは舌の動きや力です。顎が上下運動すれば物は噛めそうなのですが、要は上下の歯の間に食べ物を入れる役割、噛んで柔らかく、小さくなった食べ物を飲み込める形にまとめる役割、さらにそれを喉に流し込む役割は舌なのです。つまり、歯が全部健康的にそろっていても、舌の動きが悪ければ噛めないのです。



最大舌圧はここに表示されます。

ここ10年程、この舌の動きを測定する試みが行われてきました。最近では、最大の

舌の力（舌圧）を計測することでその能力がわかることが判明しました。この舌圧とは何か？自分の舌を上の前歯の裏側に押し付ける力です。これを計測する器械（上図）や訓練具（右図）なども開発されています。今後、歯科医院で提供できる訓練法なども出てきそうです。

ただ、何の器械も使わずに自主練習することもできます。上の前歯の裏側を舌で強く押すのです。しっかりと割ときついトレーニングです。ぜひ一度お試しください。

構成

- トレーニング部
- 位置決め部
- 持ち手部

くわえ方

図のような向きでくわえます。

使い方

1 ベコばんだのトレーニング部を舌の上に乗せて位置決め部を歯でくわえます。

2 舌でトレーニング部を繰り返し押しつぶします。

舌は食べ物の中で受け止めたり、のどの奥に送り込んだりさまざまな動きをします。そういった動きには舌の力（舌圧：せつあつ）が必要です。