



今回のテーマは、最近 SNS でも話題の「舌トレ（舌筋トレーニング）」です！

美容・健康・パフォーマンスの面で注目されていますので、「なんとなく不調…」という方はもちろん、
「少しでもすっきりしたフェイスラインを目指したい」という方は要チェックです！

舌で変わる？見た目・集中力・不調まで！その不調、「舌」が原因かも？

舌は、ほぼすべてが自分の意志で動かせる筋肉のかたまり（舌筋）で、位置ひとつで体に影響します。

なんとなく疲れて見える・集中できない…

実は「舌の位置」が関係しているかもしれません。

舌の筋肉が低下しているサインかも？

- ☐ 朝からぼーっとする
- ☐ ロがポカンと開きやすい
- ☐ フェイスラインのたるみが気になる
- ☐ 肩こり・首こりがつらい
- ☐ いびき・口呼吸が気になる
- ☐ 夜中に口が乾く、朝の口臭が気になる

👉 2 つ以上チェックがついた人は要注意！

舌の低位置による悪影響

- ・ 口呼吸
- ・ 姿勢（猫背改善のヒント）
- ・ フェイスライン（たるみ）
- ・ 発声・滑舌
- ・ 無呼吸症候群



👉 「なんとなく不調」に直結することが多い！

あいうべ体操の目的

- ・ 口呼吸から鼻呼吸への移行サポート
- ・ 口唇・頬・舌の協調運動による口周りの筋力アップ
- ・ 唾液循環促進による、むし歯・歯周病・口臭リスクの低減
- ・ 表情筋活性化による、口角アップ・表情の若々しさ維持

👉 口呼吸の改善・舌や口周りの筋肉を鍛えましょう！

1 分でできる！舌トレ！ 1 日 1 分で OK！

- ① 舌を上あごに押し付けて
10 秒×3 回
- ② 舌を歯ぐきに沿ってぐるっと回す
左右 各 10 回
- ③ あいうべ体操：「あー・いー・うー・べー」と
大きく口を動かす

👉 スキマ時間に◎

👉 毎日少し意識するだけで OK。

👉 スマホを見るときほど「舌を上」に！

今すぐチェック！

💡 今この瞬間、あなたの舌はどこにありますか？

▶ 上あごについている → OK

▶ 下に落ちている → 「低位置」

筋力が落ちている

👉 気づいた時に戻すだけでも OK！

👉 スマホを見るときほど意識してみましょう！

なぜ今、舌トレが人気？

<美容トレンド>

歯並び改善、顔全体のひきしめ

<生活習慣の変化>

マスク生活で使われにくくなった口元ケアとして注目

<口腔トラブル予防>

ドライマウス、むし歯、歯周病、口臭予防

👉 美容+パフォーマンスの両方に効くのがポイント！

あいうべ体操

（お口の周りや舌の筋肉を鍛える運動です）



- ・ ゆっくり大きく動かしましょう
- ・ 声を出しても大丈夫です
- ・ 1日30回程度を目標にスタート
- ・ 鏡を見ながらすると更に効果的です
- ・ 痛みがある場合は無理をしないでください

舌は“見えない重要パーツ”であり、意識ひとつで変わります。

まずは「舌を上あごにつける」ことから、気軽に始めてみましょう。