



リキタケDC通信



2025年
1月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 25年 池袋の街歯医者

舌を鍛えて顔のたるみも噛み合わせも改善しよう

お口まわり、つまり口元や顔の筋肉を鍛えることは、健康や美容にとって重要です。特に、「ペロ回し体操」という舌を使った運動は、顔の筋肉を鍛え、リフトアップ効果や発音の改善、さらには健康維持にも効果があります。

ペロ回し運動で期待できる効果

- ① 舌の筋力がアップし、咀嚼能力が高まる
- ② 筋肉が引き締まってほうれい線が目立たなくなり、二重あごも改善する小顔効果
- ③ リンパの流れが良くなり、顔のしわやシミを予防
- ④ 唾液の分泌が増え、口臭やむし歯を予防
- ⑤ 滑舌が良くなる
- ⑥ むせにくくなり、誤嚥(ごえん)の改善が期待できる
- ⑦ いびきや睡眠時無呼吸症候群の症状が軽減し、よく眠れる
- ⑧ かみ合わせのずれを予防
- ⑨ 副交感神経が活性化され、リラックスできる



お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

「レンジで簡単！
カリカリ辛けんぴ」

【材料(2人分)】【分量】

さつまいも ……1本(約200~250g)
- A -
砂糖 ……………大さじ3
はちみつ ……………大さじ1
水 ……………大さじ2



- (1) さつまいもを細めの棒状に切って、水にさらした後、しっかり水気をふく。
- (2) クッキングシートを敷いた天板に均等に広げ、600wの電子レンジでラップをせずに4分間加熱する。その後、上下を返して、再度600wで3分間加熱する。カリカリになるまで3分ずつ加熱して混ぜることを繰り返す。
- (3) フライパンにAを入れて、沸騰するまで熱したら(2)を加える。全体を絡めてとろみがついて、きつね色になったら出来上がり。



スタッフの励みと振り返りになりますので、リキタケ歯科へのコメントをお願いします。



院長 歯学博士 力武康次
九州大学歯学部卒
東京医科歯科大学大学院修了

ペロ回し体操の方法

唇を閉じて、上下の歯の外側にそって舌をぐるりと大きく2秒に1回のペースで回します。時計回りと反時計回りに同じ回数行います。舌の筋肉は意外と多くの方々が若くても衰えているので、5回ずつ回すだけでもつらいという方もいると思います。最初は5回でもいいので無理せず、少しずつ回数を増やしていき、慣れてきたら20回を目標にしてください。1日3度、毎食後に行いましょう。

口の周囲から顔全体まで筋肉を動かす

「ペロ回し」のやり方

1 時計回りに、外側の歯茎をなぞるように舌を回す

姿勢をよくし、肩が上がらないように意識しながら目を大きく開く。口をしっかりと閉じて、外側の歯茎をなぞるように、時計回りに舌を回す。最初は2秒で1周のスピードで、慣れてきたら3秒で1周させる。最初は20回が目安。

2 逆回りに、外側の歯茎をなぞるように舌を回す

①と同様、逆回りに舌を回す。



※同じ方向を20回連続で回すのがたいへんな場合、
時計回り10回→逆回り10回→
時計回り10回→逆回り10回、と交互に回す

(出典)「ゆびがみ」2015年3月号

ペロ回し体操はメリットがいっぱい

ペロ回し体操は、美容と健康の両面で多くのメリットを提供します。毎日続けることで、顔の筋肉が鍛えられ、見た目の改善や健康維持につながります。時間や場所を選ばず、誰でも簡単に始められるので、ぜひ日常のルーティンに取り入れてみてください。少しずつでも継続することが大切です。



リキタケ歯科医院

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください