



先生もスタッフも全員女性です。  
だから安心！だからやさしい！

# Present for You

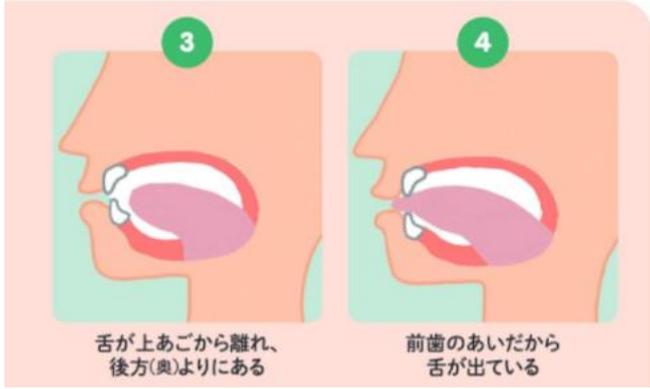
〒565-0842 大阪府吹田市千里山東 1-4-12-3F  
TEL 06-6338-6712

## 舌は上顎に！

### 今、どこにある？

いつも自分の舌がどこにあるのか——意識したことはありますか？  
上あごにピタッと付いている人もいれば、  
下の前歯の裏側に舌の先端が触れているかたもいるでしょう。  
じつは舌にも、正しい位置(ポジション)があります。  
「舌の位置が重要な？」と思われるかもしれませんが、  
ズバリ、健康面でとても重要です。  
その理由を解説していきましょう。

常盤 肇  
東京都 ● 矯正歯科専門医  
日本矯正歯科学会  
臨床医、指導医



### 特集 あなたの舌は



まずはチェック！

あなたの舌は、今、どこにありますか？  
次の4つから選んでください。  
(図は、お口の中を横から見たところです)

1 舌が上あごにくっついている

2 舌が上あごから離れ、舌の先端が下の前歯の裏側にあたっている

★症例 \* No2091(舌の位置が大切) ←

\* 初診 (6歳5か月) ←

\* 1期治療終了 (8歳8か月) \*舌の位置が改善し、上顎の前後径が増えた ←

# これが舌の正しい位置です。

ここでは、舌の「正しい位置」と、よくある「NGな位置」についてみていきましょう。  
図は、お口の中を横から見たところです。

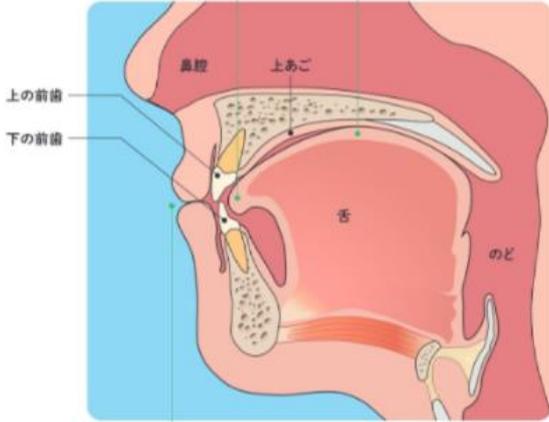
## ◆ 舌の正しい位置とは……

### Point 1

舌の先端が、下の前歯の裏側あたりに位置している。

### Point 2

舌の中央～後方部(舌背)が、  
上あご(硬齶)全体に広く密着している。



### Point 3

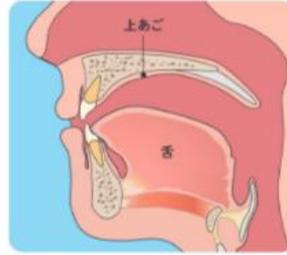
口を閉じる。  
上下の歯は接触しない。

「舌を上げる」と聞くと多くの人が舌の先端だけを持ち上げがちです。ですが本来持ち上げるべきなのは、この図のように舌全体なのです。

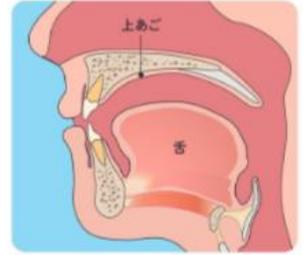


## ◆ 一方、舌のNGな位置とは……

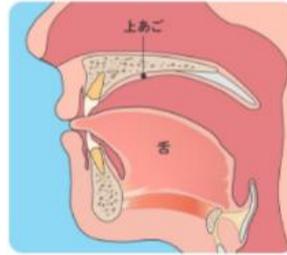
会話や食事をしていないときに、舌が次のような位置にある場合は注意が必要です。



舌が上あごから離れ、舌の先端が下の前歯の裏側にあたっている。



舌が上あごから離れ、後方(奥)よりにある。舌の先端はどこにも触れていない。



前歯のあいだから舌が出ている。

舌を出すのが癖になっているお子さんや、しゃべっている途中で、舌が外に出てしまうお子さんもいます。これらも好ましい状態ではありません。



参照：あなたの舌は今、どこにあるの (NICO 2026 年 1 月号)



## お花の豆知識



フラワーアレンジメントのカゴの中に入っている、給水スポンジの事をオアシスと呼びます。オアシスは一度使えばお役目は終わりです。

水を切って燃えるゴミで処分して下さい。一度給水されたオアシスは乾くと二度と給水できないからです。

オアシスと相性の良いお花はガーベラです。ガーベラを長く楽しみたいという方は、保水したオアシスに挿して下さい。花もちが良くなります。反対に相性が悪いお花代表はアジサイです。アジサイはオアシスではなくたっぷりのお水が入る花瓶で楽しんでください。



フローリスト sugihara