

南日本新聞掲載

令和4年5月20日(金)



健康、美容に多くのメリット

ペロ回し体操、あるいは舌回し運動をご存知でしょうか。

舌を口の中で回す簡単な運動ですが、健康や美容に多くのメリットがあります。

①舌の筋力がアップし、そして能力が高まる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、顔のシワやシミを予防④唾液の分泌を促し、パロチンなどの若返りホルモンによる美肌効

果と若返りが期待できる⑤唾液の分泌量が増え、口臭やむし歯を予防⑥滑舌が良くなる⑦むせにくくなり、誤嚥(ごえん)の改善が期待される⑧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⑨顔のゆがみを予防⑩かみ合わせのズレを予防⑪副交感神経が活性化され、リラックスできる一などです。

良いことづくめのペロ回し体操で悪いことと言えば、変顔になるので人前でするのはちょっと

ペロ回し体操

と恥ずかしいくらいでしょうか。

やり方は簡単。唇をしっかりと閉じて、上下の歯の外側の歯茎をなぞり、円を描くように時計回りに舌を大きく回します。最初は2秒に1回、慣れてきたら3秒に1回のペースでゆっくり回します。20回が目安ですが、慣れるまでは5回でも10回でも構いません。出てきた唾液は吐かずに飲み込みましょう。

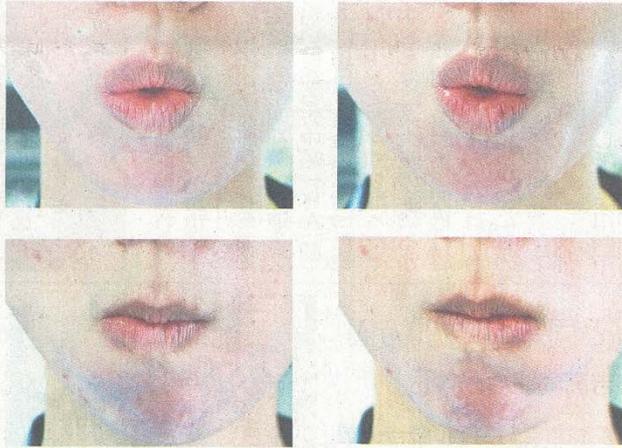
次に、逆回りに同じ回数だけ

くらし面への投稿、意見は〒890-8603 南日本新聞社文

回して1セットとします。1日3セット続けると、およそ2週間で効果が出始めると言われています。

以前「あいうべ体操」をご紹介しましたが、一緒にするとさらに効果が期待できます。お金もかからず、道具もいらず、短時間で健康になれるペロ回し体操を日常の習慣にしてみたいかがでしょう。

(鹿児島県歯科医師会情報・对外PR委員 石橋貴樹)



唇を閉じ、口内で円を描くように舌を大きく回す

文化生活部(住所不要)、電話099(813)5133、ファクス099(813)5180、メールkurashi@373news.com