

かわら版

第266号



Quality of Life

日本予防医学協会
2022.1発行

マスクを外したとたん、口を大きく開けたりすぼめたりして、顔の筋肉をほぐすような行動を自然としていませんか？マスクを着ける生活が長引き、顔の筋肉が凝り固まってきたり、顔が老けてみえる、或いは口臭を感じる方もいるのではないのでしょうか。

『マスクの下のオーラルフレイル 口臭の改善』に関するお話です。

★**老け顔とオーラルフレイル**★
マスクをつけていると、常時軽く押さえつけられていることもあり、顔の筋肉の運動が極端に減っていることを実感します。

頬や口角が下がり気味になったり、顔の筋肉が動かしにくいだけでなく、口も動かしにくくなると口腔機能の虚弱、嚥んだり飲み込む力などが衰える『オーラルフレイル』という、肺炎や栄養不足につながる全身の問題へと繋がっていきまします。マスクは表情筋の衰えだけでなく、この『オーラルフレイル』口腔機能の低下にも拍車をかけているように思えます。

※『オーラルフレイル』に関しては過去に掲載記事があります。
一〇一八年一月号健康づくりかわら版
「健康長寿の鍵はお口の手入れ！」
<https://www.jpml1960.org/kawara/06/post-28.html>

★ 噛 む 筋 ト レ し ★

顔の筋肉の動きが少ないと感じる方は、意識的に食事中に箸を置いて噛む回数を増やすことや、口すぼめや舌を動かす運動により、日常的に口の周りの筋肉を使うようにしてみたいかがででしょうか。「よくかむ」とことは、表情筋のトレーニングにつながります。かむために使う筋肉は咬筋（こうきん）と、いしつかり動かし、口のまわりにある表情筋（口輪筋、大頬骨筋）に刺激を与えることができます。実は「かむ」という行為をそれ自体が、表情筋の筋トレにつながっているのです。
ゴボウやれんこん、フランスパンなどのかみごたえのある食品を選ぶのもおすすめです。

★ 舌 の 筋 ト レ し ★

舌は気づかぬうちに衰えています。ご紹介する体操を試してください。舌がキツイと感じたら運動不足かもしれませんね。
舌をぐるぐるまわし
口を閉じたまま、舌先を唇・頬と歯の表面との間を大きくなぞる。上の左奥→上の前歯→上の右奥歯→下の右奥歯→下の前歯→下の左奥歯。次は逆回転を行う各一〇回。

こうふくたいそう 口福体操
～アンチエイジング編～

準備運動
①舌を5ミリ出して
かるく噛む
スタート!!
まずはリラックス。
ムリをしないように!

②③舌のぐるぐる回し
②口は閉じたまま、舌先で唇と歯の前歯との間をなぞるように...
③手順は②と同じで、歯の裏面に舌先が当たるように舌を回転させる(逆め)

あ〜
ん〜
むひっ。
よいしょ。
もうすこし!
今度は逆回転!

★**唾液不足と口臭**★
唾液が減ると口の中の細菌が増えて口臭が強くなります。前述の舌の筋トレや、よく噛むことで唾液の分泌は増えます。
マスクの下ではうっかかり口が開いてしまい口呼吸になると口が乾きます。口呼吸にならないよう注意が必要です。
マスク下ではどの渴きに気づきにくく脱水していると唾液の分泌量が減ります。水分補給をしましょう。
ストレス状態がつづくくと唾液の分泌量は減ります。リラックス!
薬の副作用で唾液の分泌が減少するものがあります。



毎日やろう!!

舌先マッサージ
①口を閉じて、頬の裏側に舌先を当て、できる限り頬を外に突き出すつもりで上下にマッサージする
片方が終わったら、もう片方を同様にマッサージする

う
ん。
う
ん。

★**最後に…喋って、歌って、笑って、たのび楽しむ**★
口臭は、揮発性硫黄化合物のガスです。第一の原因は歯周病やむし歯です。必要な治療はお早めに。
第二に舌苔（ゼツタイ）は、一日一回やさしく取り除きましょう。

大変な時期ではありませんが、喋って笑って驚いたり、時には泣いたりして、いろいろなことに興味を持って行動しましょう。
喜怒哀楽が表情を豊かにし、若さを保つ大事な要素です。たまには、一人大きな声で歌うのもよいかもしれません。意識的に口角を上げ、口と顔の筋肉をしつかり使って持ち上げて前を向き、今年1年頑張ってくださいませよう。【YR】

今回の記事は次の資料を引用・参考して作成いたしました。
ヘルメット、歯・口腔の健康、口臭、口臭の原因、実態
<https://www.e-oral-thrct.niig.go.jp/information/cehdh/07-001.html>

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

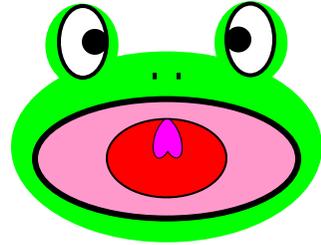
健康づくりかわら版

検索

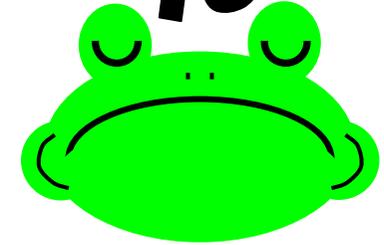
こうふくたいそう 口福体操

～アンチエイジング編～

あ〜



ん〜



たるみ と 二重あご

が解消!

体調が悪いと、舌もこったりむくんだりするのです。
日頃から舌を動かし鍛えておけば、体調がよくなるばかりか、顔が小さくなったり、眼がパッチリしたりと美顔効果も抜群!
「口福体操」を一度試せば、その効果に驚くこと請け合いです。

スタート!!

まずはリラックス。



ムリをしないように!

準備運動

①舌を5ミリ出して

かるく噛む



で〜

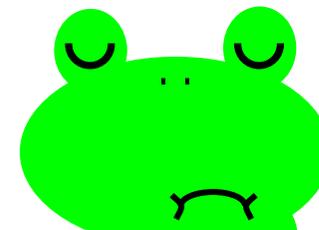
舌のぐるぐる回し

②口は閉じたまま、舌先で唇と歯の前面との間をなぞるように…



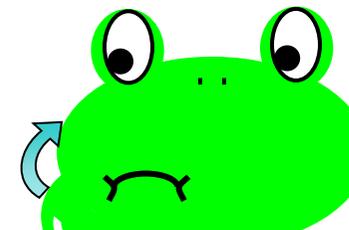
むむっ。

ゆっくりと10秒かけて、上→横→下と舌を回転…



よいしょ。

次は逆回転を行う



もうすこし!

③手順は②と同じで、歯の裏面に舌先が当たるように舌を回転させる(逆も)

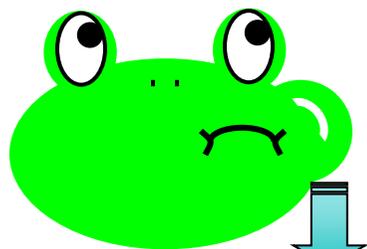


今度は逆回転!

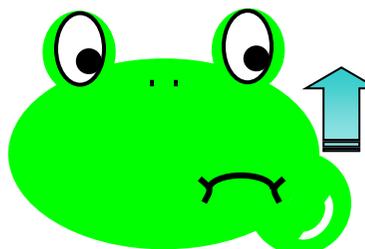
④口を閉じて、頬の裏側に舌先を当て、できる限り頬を外に突き出すつもりで上下にマッサージする

舌尖マッサージ

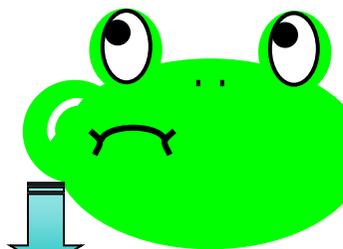
片方が終わったら、もう片方を同様にマッサージする



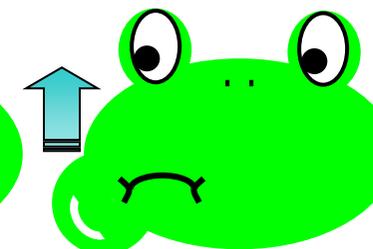
う



ん。



う



ん。

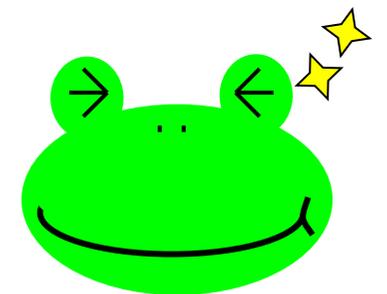
ワンポイントアドバイス

ゆっくり回すほど負荷が大きくなり、唾液もすぐに分泌されます。

※体操に害はありませんが、口内炎・舌炎のときや、抜歯をしたときは、行わないほうがよいでしょう。



ゴール!!



毎日やろう!!