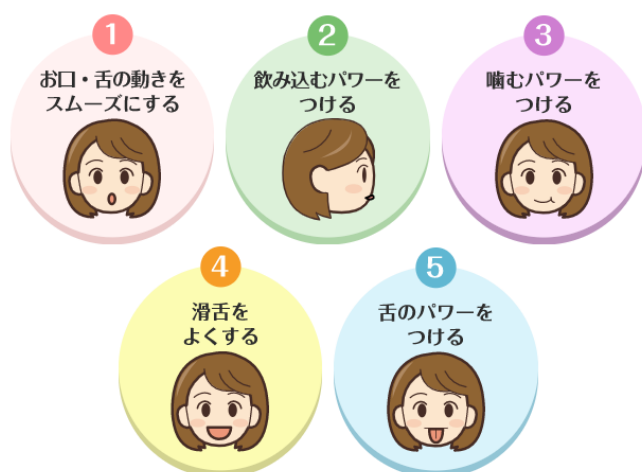


令和3年1月28日（木）配信

「オーラルフレイル対策のための口腔体操」で簡単エクササイズ マスク生活で気を付けたい口の周りの筋肉の衰え

\\ 5つの効果別体操 //



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本に「マスク着用を含む咳エチケット」があります。

しかし、マスクをしていると、顔が隠れている安心感から表情筋を動かさなくなり、口角が下がり、頬のたるみやしわ、ほうれい線が目立ってくるのが心配されます。

また、喋らなくなることで口の周りの筋肉を動かさなくなり、その筋肉が衰えて、「オーラルフレイル」につながる恐れがあります。

「オーラルフレイル」は、口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下までつながる負の連鎖に警鐘を鳴らした概念です。オーラルフレイルを予防するには、口の“ささいな衰え”に気づき、健康な状態へ戻すための適切なケアとトレーニングをしていくことが重要です。最近、むせる、食べこぼす、滑舌が悪くなった、やわらかいものを好んで食べるようになったという方は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

また、マスクをすると息苦しさから口呼吸になりやすく、口が開いて乾燥しがちです。乾燥すると唾液の分泌量が減少して口の中の細菌が増え、口臭が強くなったり、むし歯や歯周病リスクが高くなることその他、誤嚥性肺炎などを引き起こす可能性があります。

このように、唾液には食べ物の消化を助けるだけでなく、歯や歯間に付着した食べかすやプラーク（歯垢）を洗い流し細菌の増殖を抑える作用、飲食により酸性に傾いた口の中のpHを中和させてむし歯を防ぐ機能、いろんな刺激から粘膜を保護する働きなどがあります。

日本歯科医師会ではこのほど、オーラルフレイル対策、唾液の分泌の促進などを目的とした短時間でできる体操を「お口・舌の動きをスムーズにする」「飲み込むパワーをつける」「嚙むパワーをつける」「滑舌をよくする」「舌のパワーをつける」の5つの効果別に紹介した「オーラルフレイル対策のための口腔体操」をホームページに掲載しました。

お口の健康は全身の健康につながりますので、普段の生活に口腔体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。

① お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

<p>(唇を中心とした) 口の体操</p> <p style="text-align: center;">ウー イー</p>  <p>①口をすぼめる。 ②「イー」と横に開く。</p>	<p>(唇と) ほほの体操</p> <p style="text-align: center;">水は 大さじ1程度</p>  <p>ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)</p>
<p>舌の体操 (舌圧訓練)</p> <p style="text-align: center;">繰り返しましょう</p>  <p>舌先と指先を10回押しつけ合う</p> <p>①舌を左のほほの内側に強く押しつける。 ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。 ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。 ④右のほほでも同じこと繰り返す。</p>	<p>パタカラ体操</p>  <p>①「パ」…唇をはじくように ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように ④「ラ」…舌をまるめるように</p> <p>各発音 8回を2セット行う。</p>

唾液腺マッサージ



- ① **耳下腺マッサージ**
指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。
- ② **顎下腺マッサージ**
顎のラインの内側のくぼみ部分 3~4か所を順に押ししていく。目安は各ポイントを5回ほど。
- ③ **舌下腺マッサージ**
顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

公益社団法人 日本歯科医師会

※印刷用のデータ (PDF 形式) も掲載しています

■日本歯科医師会 HP

- ・オーラルフレイル対策のための口腔体操
https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/

- ・印刷用 PDF
https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/pdf/print.pdf

- ・関連動画…日歯 8020 テレビ「口腔体操でオーラルフレイル予防」
<https://www.jda.or.jp/tv/97.html>



●問い合わせ先

公益社団法人日本歯科医師会 広報課
TEL : 03-3262-9322
FAX : 03-3262-9885
日本歯科医師会ホームページ <https://www.jda.or.jp/>

