



若さは口から、老いも口から

健康プラス

舌の運動で病気づらず

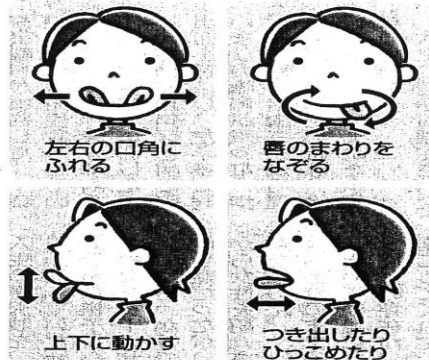
食事量の少なくなった高齢者で、口のケアが大切。そんな事実を示す研究がある。全国国民健康保険診療施設協議会が2004年に行った調査によると、「口内の清掃や、のみ込む力の訓練などを組み合わせたプログラムにより、高齢者の活動度が高まった。栄養状態が改善し、健康状態が良くなったためと考えられている。

富永芳徳さんは、「口の状態が良ければ、食べることを楽しめるし、気兼ねなく口を開けて笑える。生きる喜びが生まれることも、大きいのではないかと」見る。

口の状態は、お年寄りがかかりやすい病気とも深くかかわっている。その一つが肺炎。日本人の死因の第4位で、年間死亡者11万人の9割以上が65歳以上の高齢者だ。

加齢によってのみ込む力が衰えると、食べ物や唾液が、

舌の体操



全国国民健康保険診療施設協議会の資料などから

誤って気管に入ってしまう。一緒に入り込んだウイルスや細菌が、肺炎を引き起こす。口のケアにより、インフルエンザの予防効果が期待できることも分かってきた。食べ物をかむと脳の血流が増すことなどから、口の健康と認知の改善を目的としたトレーニングが紹介されている。手軽にできるのが舌の運動だ。口を大きく開いて突き出したり引込みたり、舌先で唇のまわりをなぞったりする。舌の動きがなめらかになるほか、唾液の分泌が促されるので、食べ物のみ込みやすくなる。

(飯田祐子)

(次は「コンタクトレンズ」)

健康+

口輪筋鍛え「老け顔」防止

年齢を重ねるにしたがって、ほおがたるみ、口角が下がる。小鼻の脇から下に向かう縦じわも深くなり、いわゆる「老け顔」になってしまふ。

老け顔の最大の原因は、加齢による表情筋の衰えだ。表情筋には、ほおを引き締める頬筋や目の周りの眼輪筋、額の前頭筋などがあるが、石井歯科診療所(東京都港区)の石井聖子歯科医師は、「顔のたるみを解消するには、口輪筋を中心に、口元の表情筋

を鍛えましょう」とアドバイスする。

口輪筋は、唇の周囲を取り囲む筋肉。唇を閉じたりすぼめたりする時に働くが、普段意識して動かすことが少なく、加齢とともに衰えやすいたくさんの表情筋が口輪筋から放射状に伸びており、口輪筋が弱くなると、周囲の表情筋もあまり動かなくなってしまうという。

口輪筋トレーニング

①人さし指と中指でこめかみを軽く押さえながら、「イー」と言って前歯を見せる



②次にゆっくりと「ウー」と言って唇をすぼめる



5~8回(20~30秒程度)、1日に2回が目安

(鶴見大学歯学部附属病院の資料などを基に作成)

れている口輪筋のトレーニング方法を図で紹介する。ほお

のたるみや小鼻の脇の縦じわを改善し、口角が上がり、見た目が若々しくなるほか、唾液の分泌を促す効果がある。ただし、アゴの開閉に問題がある顎関節症の人は、症状を悪化させる危険があるので、前もって歯科医師などに相談するのが望ましい。

唇を閉じる筋肉が弱くなると、常に口が半開きになり、口で呼吸する癖がついてしまうことがある。口やのどの粘膜が乾燥し、唾液による洗浄・抗菌効果が低下するので、口臭や虫歯の原因になる。

石井さんは、まずは唇を閉じる力を自分でチェックするよう勧めている。軽く口を閉じたとき、舌先の位置が上の前歯の後ろにあれば問題ないが、口を閉じる力が衰えていると、下の前歯の後ろに舌先が付く。

《読売新聞より》



喜ばれることに喜びを...

小室歯科

- 天王寺診療所 Tel: 06-6779-7082
- 難波診療所 Tel: 06-6644-5661
- 天王寺ミオ診療所 Tel: 06-6770-1182
- 関西国際空港エアプラザ診療所 Tel: 072-456-8601

