

マスク着用による口腔内のトラブル②

前はマスクの着用によって生じる口腔内トラブルの口呼吸についてお話ししましたが、今回は口まわりの筋力低下についてお話しします。

マスクをしていると、表情をつくる必要がなく、頬や口元を動かさなくなりがちです。動かす機会が減ったことによって、口まわりの筋力が低下してしまいます。

口まわりの筋力低下によって、滑舌が悪くなる、食べこぼしが多くなる、むせやすくなる、表情が乏しく老けて見える、などの弊害がおきてきます。



日本歯科医師会HPより引用

このようなトラブルを防ぐために、普段から口まわりの筋肉を動かすよう意識しましょう。短時間でできる体操をご紹介しますので、生活に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>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>フク → フク</p>  <p>ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを繰り返す。（水はなくてもOK）</p>
<p>舌の体操（舌圧訓練）</p> <p>横ひ返ししよう</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舌のほほでも同じこと繰り返す。</p>	<p>バタカラ体操</p>  <p>①「ア」…舌をはじくように ②「イ」…舌先を上唇の裏につけるように ③「ウ」…舌の裏を上唇の裏につけるように ④「ア」…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**
指先を耳の前（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か所を順に押しつけていく。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。

公認社団法人 日本歯科医師会

日本歯科医師会HPより引用