



Vol. 42 お口まわりの健康

文責：看護師 薬師神道子

新型コロナウイルス感染予防対策で、人と会うことを控えて会話をする機会が減ったり、マスクを装着する生活が長引き、口を動かす機会が少なくなりがちです。口を動かすことは、**食べる・味わう・話す・表情を豊かにする**といった機能を維持するためにとっても重要です。

あなたの口腔機能をチェックしてみましょう！

- 舌や頬をよく噛む
- 食べた後も口の中に食べ物が残る
- 歯が抜けたままのところがある
- 口の渴きが気になる
- いつも片方の歯で噛んでいる
- 食べ物が飲み込みにくくなった
- 食事中にむせやすくなった

☑が多い人ほど注意が必要です

口の筋肉を鍛える簡単な体操

「あいうべ体操」でお口まわりを鍛えてみましょう！

1. ひとつの動きを1秒キープしましょう。
2. ①から④を1セットとし1日30セットを目安に毎日行います。
3. 声は出しても出さなくてもどちらでも構いません。
4. 口を開けるとあごが痛い場合は「いー」と「うー」の繰り返しでも構いません。

①「あー」と口を大きく開く



あ

「あー」の動き
あごの筋肉(舌骨筋群や開口筋群、口輪筋を除く口筋)を広範囲に使います。

②「いー」と口を大きく横に開く



い

「いー」の動き
頬・口元・首のたくさんの筋肉(広頸筋、笑筋や口角挙筋、大頬骨筋)を使います。

③「うー」と口を強く突き出す



う

「うー」の動き
唇を閉じるために重要な表情筋の口輪筋を使う動きです。

④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



べ

「べー」の動き
8種類ある舌筋を最も鍛えることが出来るのがこの動きです。

張り切って一気にたくさんトレーニングするよりも、毎日、さばらずにコツコツ継続するほうが効果的です！



当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。