

マスク生活による口の衰えに要注意



マスクの着用は、個人の判断となりましたが、長く続いたマスク生活により、いろいろな影響が出てきています。
「**口の渇きや、口臭が気になる…!**」「**口の周りのたるみが気になる…!!**」なんてことはありませんか？
マスク生活での歯と口の健康について考えてみましょう。

<マスク生活の影響>

1. 口呼吸になりやすい

正しい呼吸は鼻呼吸ですが、マスクを着けていると息苦しいため、つい口で呼吸をしてしまいがちです。

口で呼吸をしていると**唾液が減少**し、口の中が乾燥するため**口の中が汚れやす**くなってしまいます。

鼻呼吸では、外気を取り込んだ時に、細菌やウイルスを排除する作用がありますが、口呼吸では直接取り込んでしまうため、**風邪やアレルギーの原因**になるといわれています。

2. 口の周りや舌の筋肉、表情筋が衰える

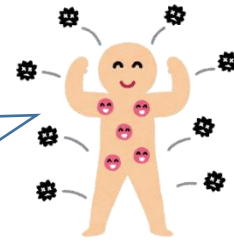
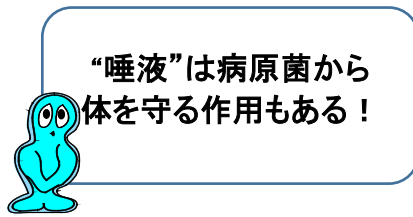
マスクを着けていると、口の動きが制限されるため、あまり動かさなくなり、唾液が出にくく口の中が乾燥します。その結果、唇や舌がますます動かしにくくなり、**口の周りや舌の筋肉が衰**えてしまいます。そのままの状態が続くと、**滑舌が悪くな**ったり、**食べこぼしやむせの原因**にもなります。

またマスクを着けていると、知らず知らずのうちに無表情になることが多く、**表情筋を動かす機会が減るため衰**えてしまいます。



マスク生活のしわやたるみは、口の周りや、表情筋を動かせていないサインかも!?

口をしっかり動かして“唾液”を出そう！！



①よくかんで食べる

口もよく動き、唾液がしっかり出るため口の中がきれいになります。

- 一口の量は無理なく食べられる量にする
- いつもより5回多くかむ
- 唾液としっかり混ぜ合わせて飲み込むことを意識する



②すき間時間に口の体操をする（マスクを着けたままでもできる体操です）

口周り、舌の筋肉、表情筋のトレーニング&唾液が出やすくなります。

- 口を閉じて舌を回す運動（右回り、左回りどちらも）
- 口を「イーウー」の形に大きく動かす

かみかみ百歳体操
もおすすめです！

③“あいうべ体操”をする

口周り、舌の筋肉、表情筋のトレーニング&唾液が出やすくなります。

舌が上あごにつくようになり（正しい位置）口呼吸から鼻呼吸に改善します。

- 「あーいーうーべー」4秒で1回、1日30回行うと効果あり
- 1日のなかで3回に分けて10回ずつでもOK

