

# お口周りの筋肉を鍛えてアンチエイジング

～しっかり食べて、しっかり動くために～

マスクを付けるのが当たり前となった今、表情豊かに会話をしていないのでは？人は他人から見られていることで無意識に表情筋を使うので、マスクをつけ続けていると、表情筋やそれに連動する筋肉が使われなくなるそうですよ。放っておくと顔にたるみがでるなど、見掛けの衰えだけでなく、唾液の分泌が減り誤嚥や飲み込みづらさにつながることも言われています。

そこで今回は、お顔もお口も若々しく健康であるために、お口周りの筋肉を鍛える簡単で効果的な体操をご紹介します。ぜひ食事前の習慣にしてみませんか。

食事前の体操がおすすめです

## やってみよう その1 お口周りとお舌の筋肉を鍛えるパタカラ体操

発音	<b>パ</b>	<b>タ</b>	<b>カ</b>	<b>ラ</b>
	唇をはじくように	舌先を上の前歯の裏につけるように	舌の奥を上顎の奥につけるように	舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけるように
期待される効果				
	唇を開け閉めする力を鍛え、吸う、飲む力を強くする	舌先を鍛え、食べ物を押しつぶす力を強くする	舌の奥を鍛え、飲み込む力を強くする	舌を巻く力を鍛え、食べ物を丸める力を強くする

※各8回発音し2セット行う「パパパパパパパ、タタタタタタタ、カカカカカカカ、ラララララララ」

## やってみよう その2 誤嚥を防ぐ唾液腺マッサージ

唾液がしっかりと出ると、食べ物の塊をつくり、飲み込みやすくなり、誤嚥を防ぎます！さあ、優しくマッサージしましょう。

▼アクセスはこちらから  
Youtubeにて動画公開中！



		
①耳下腺マッサージ	②顎下腺マッサージ	③舌下腺マッサージ
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。	顎の内側を耳の後ろから顎の先に向かって指先で3～4か所押していく。 一か所につき目安は5回行う。	両手の親指をそろえて顎の下に当て、10回程ゆっくり上方向に押し当てる。



参考：公益財団法人 日本歯科医師会 健康ひょうご21県民ポータルサイト

## おまけ 噛み合わせと肩こり・頭痛

噛み合わせが悪いと首筋や肩の筋肉が過度に緊張し、結果肩こりや頭痛、腰痛などを引き起こすことがあるそうです。1回の噛む力は小さくても、毎日何千回と噛んでいるため、定期的に歯科健診を受けて噛み合わせもチェックするようにしましょう。