

お口の体操はじめてみましょう

口呼吸の改善などに効果的！
「あいうべ体操」

ブクブクうがい
口まわりに刺激を！

かむ力・飲み込む力を強化！
「あー・んー体操」

あー
①口を大きく開く

いー
②口を大きく横に広げる

うー
③口を強く前に突き出す

べー
④舌を突き出し下に伸ばす

①～④を1セットとして、まずは1日5セットを目標に行ってみましょう。

コップ1cmくらいの水を用意

右頬で10秒
ブクブク

左頬で10秒
ブクブク

上唇で10秒
ブクブク

口全体で
ブクブク

日常的に口腔機能を鍛えましょう。歯磨きのときなど、1日1回は行うようにしましょう。

あー
口をできるだけ大きく開けて声を出す。

んー
舌を上顎に押しつけ、奥歯をかみしめ声を出す。

交互に3回ほど行いましょう。こめかみの上にある側頭筋や頬の後ろにある咬筋、舌筋などかむ力に関わる筋肉を鍛えられます。

おもちゃで楽しくお口トレーニング

吹き戻しや吹き上げパイプなどは、楽しく遊べるだけでなく、遊ぶ行為そのものがお口のトレーニングになります。

チェックリストの結果はいかがでしたか？あらゆる口腔トラブルは習慣の積み重ねから引き起こされます。このコーナーではお口の健康を保つのに役立つ知識や、気軽にできるお口の体操などをご紹介。できることから、習慣にしていきたいと思います。



できることから
はじめてみましょう。

食事のとき意識してみましょう

ひと口30回
よくかみましょう！

前歯でかみ切り
口を閉じて
左右の奥歯で
かみましょう

食べるときは
背筋を伸ばし
足裏が床に
着くように！

あまりかまなかったり、食べ物を飲み物で流し込んでしまう、口の筋肉が使われず、口を閉じる力が育たなかったり、衰えたりしてしまい、結果として口呼吸や口の乾燥を招きます。食事は、ひと口30回を目標に、よくかんで食べましょう。

唾液が多く分泌され、胃の負担が軽くなったり、顔の筋肉をよく使うことで小顔効果が期待できたりとメリットがたくさん！



歯はそれぞれ役割が異なり、前歯や犬歯は主に食べ物をかみ切る役割が、奥歯には主に食べ物をすりつぶす役割があります。かみやすいという理由で、特定の歯だけでかんでしまうと、それがかみ癖となり、歯に負担がかかったり、顎関節症の原因になったりします。

かみ癖がついてしまうと…

顔の筋肉バランスが崩れ、骨格がゆがんでしまいます。ゆがみは背骨にまで及び、頭痛や肩こり、腰痛など口まわり以外の不調の原因になります。



かむことだけでなく、姿勢にも目を向けてみましょう。姿勢が悪い状態で食事をすると、幼少期の場合は下顎が育ちにくなり、歯並びやかみ合わせに影響を与えます。食べ物が気管に入り誤嚥（※）の原因となりますので、高齢者の方は特に注意が必要です。

顎が引けている
こぶし1つ分くらい空ける
椅子に深く腰を掛ける
足底が床に着いている

骨盤が立つことで上半身のゆがみ予防・改善にもつながります！

※誤嚥：食べ物や唾液を飲み込んだときに気道（気管）に入ってしまうこと。

はじめましょう。お口の健康習慣。

むし歯予防デーで口唇力測定を実施したところ、基準値を下回る人が、年配の方よりも若い人の方が多かったという話を伺いました。お口の機能低下などとはどの世代でも起こりうる問題

【特集】お口にまつわるいろんなお話 おわり

保健センター利用者の声

市主催の歯科検診などへ積極的に参加する千徳さんファミリーにお話を聞きました。

幼い頃にむし歯があり、子どもには同じ目に遭ってほしくないという思いから、むし歯予防デーや歯科検診はもちろん、気になることがあれば、すぐに歯科衛生士さんに相談するようにしています。

むし歯予防デーでは、磨き残しのある歯に色をつける薬を使った歯磨き指導をしてくれます。「次は磨き残しがないように歯磨きを頑張ろう」と子どもたちが自らむし歯予防に取り組みきっかけになるので、家で指導する立場としてはとても助かっています。おかげで、今も子どもたちはむし歯が一本もありません。

何でも気軽に相談できる歯科衛生士さんが近くにいるということは心強く、とてもありがたいですね。

残しがないように歯磨きを頑張ろう」と子どもたちが自らむし歯予防に取り組みきっかけになるので、家で指導する立場としてはとても助かっています。おかげで、今も子どもたちはむし歯が一本もありません。

何でも気軽に相談できる歯科衛生士さんが近くにいるということは心強く、とてもありがたいですね。



歯科衛生士が今伝えたいこと

お口の機能低下が、コロナ禍前と比べ、かなり目立つようになりしました。検診などで口を開け続けられない子どもや椅子に座るとすぐに姿勢が崩れてしまう子どもが増え、高齢者からは「口が渇く」という相談が多く寄せられるようになりました。また、10～30代くらいの方については、口唇力（※）測定の値が低い人が意外と多いことから、どの世代も自分のお口の健康状態について関心をもつ必要があります。自覚症状がない方も含め「口の筋力を維持できているか」「口がぽかんと開いていないか」など、前ページのチェックリストを活用して今一度確認してみてください。

歯科衛生士は、歯科の検診事業や教室活動だけでなく、皆さんが抱えている不安や困りごとを聞いて、一緒に解決していくことが仕事です。むし歯や歯周病の症状が明らかにしている方は歯科医院の受診をお勧めしますが、お口について困っていることや気になることがあるときは、どんなささいなことでも構いませんので、私たち歯科衛生士までお気軽にご相談ください。

歯科検診などで「この歯医者から来たの？」と尋ねられますが、私たち歯科衛生士は保健センターで仕事をしています！検診のときに限らず、お口や歯の困りごと・悩みごとについては、いつでもどうぞ！



保健センターには歯科衛生士がいます

市歯科衛生士の皆さん

毛利さん 木村さん 澤田さん 木田さん

※口唇力（口唇閉鎖力）：口を閉じる力のこと。