

発行元：有限会社ケアバンク／株式会社サラノキ

有料老人ホーム美則・デイサービス美則／賀市若宮 1-17-65／Tel：34-4322

有料老人ホーム美楽・デイサービス美楽／佐賀市鍋島町大字八戸 3084 番地 1／Tel：37-1560

文責：山崎浩史

## コロナ禍で衰えた？

### 口の働き子どもだけではない「お口ぼかん」の脅威



約3年にわたってマスク生活となり、それは今も続いています。顔が隠されていると緊張感に欠けて、無表情になったり、さらに口元は緩んで口呼吸になったりしていませんか？ 大きな声で話すこ

とも制限されていますので、顔や口の筋肉の衰えを感じている人も多いのではないのでしょうか。

問題は、普段、意識していない口の中の舌にも起きています。口で呼吸をしていると、舌は下の歯列（歯が並んでいるところ）に下がった状態（低位舌＝ていげつ）のため、舌の筋力も衰えます。

舌は普段、上あごに付いているのがよいのです。それにより、成長期では上あごの成長を促し、よい歯並びやかみ合わせに導きます。舌は、のみ込む（嚥下＝えんげ）時にも重要な役割をしていて、舌を上あごに押し付けることにより、嚥下します。高齢になると「むせ」や誤嚥（ごえん）が起これやすくなるのはご存じでしょうか。これは喉と舌の筋力が低下するためです。

今こそ、家族みんなで口周りと舌の筋力を強化しましょう。そのために生活の中でできることをご紹介します。

#### ① 正しい食べ方をする

正しい食べ方とは「よい姿勢で口を閉じ、よくかんでゆっくり食べる」ということです。これを実践しましょう。口を開けた状態での「クチャクチャ食べ」では、飛沫（ひまつ）が飛びます。かまわずに丸のみしてしまうと、窒息や誤嚥する危険性があります。早食いは肥満につながります。

#### ② 口をダイナミックに動かして「ブクブクうがい」

口の周りの筋肉の衰えを感じたら、ブクブクうがいの筋肉動作レベルを上げてみましょう。今までの2倍の力でほおを膨らませてブクブクすると、筋肉に負荷がかかり、筋力を強化できます。口元から水がこぼれないようにしようとするので、「お口ぼかん」の予防になります。

吐き出すときは、周りの方への配慮を忘れず、口をすばめて低い位置からするようにしましょう。感染予防には、口腔内の衛生が大事ですので、一石二鳥です。水を使わない「エアークウがい」なら、いつでもどこでもできます。マスクの下で人知れず筋肉を強化できますよね。

#### ③ リズミカルに「ポッピング」

「ポッピング」は初めて聞く言葉かもしれませんが、舌の表面の全体を上あごにベタッと押し付けた後に、ポン！と離す動作のことです。ちなみに、いらいらした時にする「舌打ち」は、舌の先だけを付けるしぐさです。「ポッピング」とは異なりますのでご注意ください。これも、いつでもどこでもできます。舌の力をつけるために、子どもとリズミカルに楽しみながら鍛えましょう。滑舌のトレーニングにもなります。

#### ④ 口を閉じて「鼻呼吸」

口は鼻が詰まっている時など、鼻で息ができない時に呼吸を代用するところです。鼻で呼吸をすると、ウイルスや細菌などの異物の侵入を防ぎ、加温・加湿して、体に優しい空気になります。体の健康のためには、口は閉じて「鼻呼吸」をすることが大切です。もし鼻や喉の病気で鼻呼吸ができないときは、まずは耳鼻咽喉（いんこう）科で病気を治しましょう。鼻からいっぱい空気を吸うためには、舌を上あごに付けることもポイントです。

#### ④ 「よい姿勢」を心掛ける

よくかんで安全にのみ込む、口を閉じて鼻で呼吸をする、ポッピングをするためには、姿勢が大切です。姿勢が悪いと、これらもうまくできません。スマホ操作やゲームをしている時の姿勢はどうでしょうか。猫背で首が前傾していませんか？ 「ぼかん口」になっていませんか？

立つ時のよい姿勢は、真横から見て、くるぶし、太もものつけね、肩、耳が一直線になります。骨盤は立てて、背骨はまっすぐにし、肩も横に開くようにします。

座る時のよい姿勢は、骨盤を立てて座り、横から見て背筋はまっすぐで、肩と耳が一直線になり、頭は首の真上にあります。どちらもあごは軽く引いた状態です。

