



# プレス リリース

## 「オーラルフレイル対策のための口腔体操」で簡単エクササイズ マスク生活で気を付けたい口の周りの筋肉の衰え



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本に「マスク着用を含む咳エチケット」があります。しかし、マスクをしていると、顔が隠れている安心感から表情筋を動かさなくなり、口角が下がり、頬のたるみやしわ、ほうれい線が目立ってくるのが心配されます。

また、喋らなくなることで口の周りの筋肉を動かさなくなり、その筋肉が衰えて、「オーラルフレイル」につながる恐れがあります。

「オーラルフレイル」は、口の機能低下、食べる機能の障がい、

さらには心身の機能低下までつながる負の連鎖に警鐘を鳴らした概念です。オーラルフレイルを予防するには、口の“ささいな衰え”に気づき、健康な状態へ戻すための適切なケアとトレーニングをしていくことが重要です。最近、むせる、食べこぼす、滑舌が悪くなった、やわらかいものを好んで食べるようになったという方は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

また、マスクをすると息苦しさから口呼吸になりやすく、口が開いて乾燥しがちです。乾燥すると唾液の分泌量が減少して口の中の細菌が増え、口臭が強くなったり、むし歯や歯周病リスクが高くなることその他、誤嚥性肺炎などを引き起こす可能性があります。

このように、唾液には食べ物の消化を助けるだけでなく、お口の中を洗い流し、細菌の増殖を抑える作用、飲食により酸性に傾いた口の中の pH を中和させてむし歯を防ぐ機能、いろんな刺激から粘膜を保護する働きなどがあります。

オーラルフレイル対策、唾液の分泌の促進などを目的とした短時間でできる体操を「お口・舌の動きをスムーズにする」「飲み込むパワーをつける」「嚙むパワーをつける」「滑舌をよくする」「舌のパワーをつける」の5つの効果別に紹介した「オーラルフレイル対策のための口腔体操」は日本歯科医師会ホームページに掲載されています。

お口の健康は全身の健康につながりますので、普段の生活に口腔体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。

■日本歯科医師会 HP

・オーラルフレイル対策のための口腔体操 [https://www.jda.or.jp/oral\\_flail/gymnastics/](https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/)

・印刷用 PDF [https://www.jda.or.jp/oral\\_flail/gymnastics/pdf/print.pdf](https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/pdf/print.pdf)

・関連動画…日歯 8020 テレビ「口腔体操でオーラルフレイル予防」

<https://www.jda.or.jp/tv/97.html>

**① お口・舌の動きをスムーズにする体操**

**効果** 唇や舌は、お口開りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お口の表情もイキイキしてきます。

<p><b>(唇を中心とした) 口の体操</b></p> <p style="text-align: center;">ウー      イー</p>  <p>①口をすぼめる。②「イー」と喉に開く。</p>	<p><b>(唇と) ほほの体操</b></p> <p style="text-align: center;">水は 水さじ1程度</p>  <p>ほほを固らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)</p>
<p><b>舌の体操 (舌圧訓練)</b></p> <p style="text-align: center;">繰り返しましょう</p>  <p>①舌を左のはほの内側に強く押しつける。 ②舌の指で、口の中の舌の先を、はほの上から押さえる。 ③それに抵抗するように、舌をはほの内側に、ゆっくり10回押しつける。 ④右のはほでも同じこと繰り返す。</p>	<p><b>バタカラ体操</b></p>  <p>①「フ」…舌をはじくように。 ②「タ」…舌先を上唇の裏につけるように。 ③「カ」…舌の裏を上唇の裏につけるように。 ④「フ」…舌をまるめるように。</p> <p>各発音 8回を2セット行う。</p>

**唾液腺マッサージ**



**① 耳下腺マッサージ**  
指先を耳の前(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。

**② 顎下腺マッサージ**  
顎のラインの内側のくぼみ部分(3-4か所)を順に押しつけていく。目安は各ポイントを5回ほど。

**③ 舌下腺マッサージ**  
顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方にゆっくり押し当てる。

公益社団法人 日本歯科医師会

一般社団法人新潟県歯科医師会 担当 広報広聴部石黒  
〒950-0982 新潟市中央区堀之内南 3-8-13  
TEL 025-283-3030 FAX 025-283-6692