

健康情報コラム

おうち時間増加によるお口の機能低下を 予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行により、自宅で過ごす時間が増えた方は多いのではないのでしょうか。体力低下予防のために、自宅でできるエクササイズを紹介しているテレビ番組をよく目にします。お口の周囲にもたくさんの筋肉があるため、お口を動かす機会が減れば筋肉は衰えます。お口には、食べる、話す、噛む、飲み込む、味を感じる、呼吸する、唾液を分泌する等、たくさんの機能があります。このような機能がうまく発揮されるためには、お口の中や周りが健康で、十分に機能する状態でなければなりません。

近年よく聞かれる「フレイル」は、年齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を言います。また、噛んだり、飲み込んだり、話をしたりするための口腔機能が衰えることを「オーラルフレイル」と言います。コロナ禍で人と関わることや会話することが減少すると、

埼玉県立大学保健医療福祉学部
健康開発学科 助教
あきやま きょうこ
秋山 恭子

オーラルフレイルにも陥るリスクが高くなります。

オーラルフレイルの予防策の1つである「口腔体操」は、おうち時間が増えた方にも有効です。日本歯科医師会のホームページで紹介されているお口の動きをスムーズにする口腔体操をいくつか紹介します。無理のない範囲でぜひチャレンジしてみてください。

■（唇を中心とした）口の体操

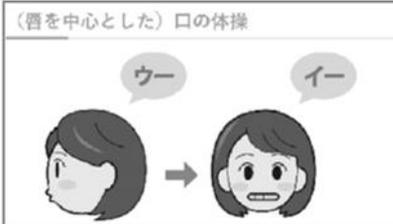
①口をすぼめて「うー」と声を出す。②口を横に開き「いー」と声を出す。

※①②を繰り返す。

■舌の体操（舌圧訓練）

- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②口の中の舌の先を、自分の指でほほの上から押さえる。
- ③指に抵抗するように、舌をほほの内側にゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じことを繰り返す。

他にもほほの体操や飲み込む力を鍛える体操もありますので、興味のある方は少しずつ生活に取り入れてみてください。



画像引用：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」