

# けんせい歯科ニュース

No72

2021年4月発行

## ～お口のストレッチ～

けんせい歯科 歯科衛生士 朝倉宏子



### お口の中を見てみましょう

体の一部である口は、健康のバロメーターです。口の中を見てください。潤っていますか？唾液で口の中が潤っている人の方が、健康のようです。口の中が乾燥していると、口臭、虫歯、歯周病と、不健康な状態になります。そして、話す、食べる、飲み込む事が困難となり、やがて、全身の健康が壊されていくことになります。健康を考えて、体のストレッチをされている方は多いと思いますが、口のストレッチも必要です。

### うがい、できていますか？

- ・ブクブクうがい：頬を膨らまし音を立ててします。頬が膨らむと、唇と舌が前に突き出され頬がへこむと唇と舌が引っ込みます。⇒頬と唇と舌の協調運動です
- ・ガラガラうがい：喉に水を溜め、喉の奥を開いてします。⇒喉の筋力増強訓練です

### ストレッチ リラックスして、おこなってください

#### ①ウー と唇をとがらせる



#### ②イー と唇を横に



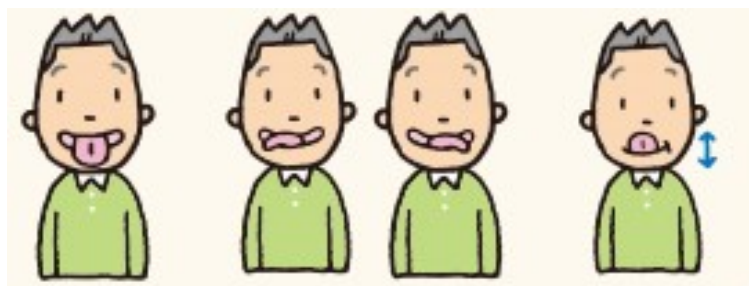
#### ③頬を膨らます



#### ④頬をすぼめる



#### ⑤舌を前に出し、上下左右に動かす



### 健口づくりを目指しましょう！

植田耕一郎 長生きは「唾液」で決まる！参照