

# セントケア便り



こんにちは。セントケアです。  
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えしております。  
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。



## マスク生活で口腔周囲の筋肉は衰えていませんか？

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に位置づけられてからは、マスクを外す場面も増えてきたかと思います。  
マスク着用時は鼻からあごまで覆われるため、つつい気を抜いて口元が緩みがちになったり、表情も乏しくなっていませんか？  
また、マスク着用時は息苦しく感じるため、無意識に口呼吸になっていることありませんか？  
口呼吸では口腔内が乾燥しやすくなり、乾燥することで細菌も増え、口臭の原因などにもなります。特に口周りの筋肉は些細な衰えから始まるため、口腔周囲の筋力も日頃から意識して鍛えることが大切です。

### 口の周りにある表情筋

#### 口角下制筋は

口角を下や斜め下に引く筋肉で、“へ”の字口をつくり、不満や悲しみを表すときに働きます。

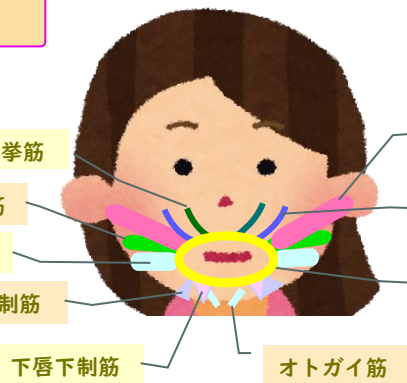


上唇挙筋

頬筋

笑筋

口角下制筋



大頬骨筋

小頬骨筋

口輪筋



**大頬骨筋**は口角を上方に引く筋肉で、大口を開けて笑うなど、喜びを表すときに働きます。顔を大きく動かして鍛えるとシワの出来にくい肌がつくれます。

#### オトガイ筋は

梅干しのようなシワをつくり隆起させる働きで、疑惑と不決断の表情をつくります。



下唇下制筋

オトガイ筋

#### 口輪筋は口を閉じたり唇を突き出したり

口元の微妙な表情をつくり、寡黙な表情を表すときに働きます。この筋肉が衰えると老けた顔になります。



### お口・舌の動きをスムーズにする体操

**効果** 唇やほほ、お口周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。お顔の表情もイキイキしてきます。

#### (唇を中心とした) 口の体操

ウー イー



①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

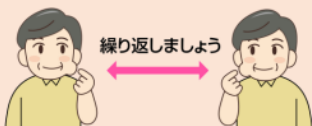
#### (唇と) ほほの体操

水は  
大さじ1程度

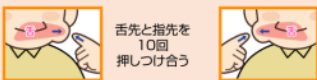


ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

#### 舌の体操 (舌圧訓練)



繰り返しましょう



舌先と指先を  
10回  
押しつけ合う

- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、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繰り返す。

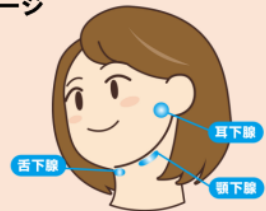
#### パタカラ体操



- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

各発音 8回を2セット行う。

### 唾液腺マッサージ



1

#### 耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（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 か所を順に押ししていく。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回ほど上方向にゆっくり押し当てる。