



「あいうべ体操」実践法

「あ」で口を大きく開けて、「い」で口を大きく横に広げ、「う」で口を強く前に突き出し、最後に「べ」で舌を思い切り前に伸ばします。あごが痛む場合、「あ」は割愛してもOK。1日に30セットを続けるようにしてください。

正常な舌の位置



舌低位の状態



舌低位を改善するトレーニング「ホスチャー」

しっかりと口を使い健康寿命延伸 口を育てるトレーニングを

口の問題というと、虫歯や歯周病など歯の機能的な面に目が行きがち。しかし、口は健康のパロメーターであり、舌や唇の動きを含めて口腔全体の働きに目を向けることが大切です。十勝歯科医師会（小林靖会長）の協力で、日常生活の癖の問題点を取り上げる企画。後編は「口を育てる」をテーマに、同歯科医師会会員の和田大海先生に話を聞きました。（Chai編集部）

口は健康のパロメーター

発熱や胃腸の不調など健康に問題が生じると、口にはさまざまなサインが表れます。舌の表面にボツボツができる、口の中が乾いて唾液量が少なくなる、くちびるがカサカサするといった具合です。「触覚、圧覚、痛覚、冷覚、温覚、味覚がある口は脳と直結していて、どこよりも感覚神経が多くてデリケート。生命維持の入り口であり、食べる、息をする、話すという口の機能が損なわれること



口を育てることの大切さを説く和田先生。「口角を上げるのも口腔育成に効果的。笑顔を手掛けて」と話します

は社会性を損なうこと、まさに生きる楽しさを損なうこととイコール」と和田先生は訴えます。

増える口の半開き、口呼吸

そして、最近の子供たちに目立つのが、口をしっかりと閉じず、口呼吸をする傾向。やわらかくて小さく切られた食べ物は口にしてしまうと、しっかりと噛む習慣が身に付かず、口腔周囲筋が十分に発達しません。唇をしっかりと閉じられなくなり、舌の位置が下がる舌低位となつて、ぼかんと口を開けた状態になるといいます。普通、口を閉じた状態であれば舌は「スポット」と呼ばれる上あごの前歯の付け根の辺りに位置しますが、舌低位の人は下あごの前歯の裏の辺りにまで落ち込みます。気道が狭められて息をしづらくなるため、下あごを前に突き出すようになり、猫背にもつながります。錠剤をうまく飲み込めない人もいます。

健康面や美容面に悪影響

口の半開きや口呼吸は、他にもさまざまな健康トラブルを引き起こします。和田先生は「口が乾燥して唾液の細菌抑制作用が十分働かなくなり、虫歯や歯周病、口臭の原因となります。鼻は空気を清浄するフィルターの役目を果たしますが、口呼吸では空気がそのまま送られるため、口腔内に集中している扁桃（へんと）腺などの免疫器官がダメージを受けるのです」と説明。結果、扁桃腺が腫れやすかったり、風邪にかかりやすかったり、睡眠時に舌がどの奥に沈下して睡眠時無呼吸症候群を誘発します。

唇がしっかりと閉まっていなくて、歯が舌に押され

て「出っ歯」になることはよく知られていますが、口腔周囲筋は美容面にも大きく関与しています。「口の周りには表情筋の8割が集まっています。唇は表情、つまり顔をつくる重要な部分です。口を開閉させる開口筋を鍛えようと下あごのラインが細くなります」と和田先生は強調。口腔周囲筋は顔の輪郭形成にも影響を与えます。

口腔周囲筋をトレーニング

口腔周囲筋は簡単なトレーニングで鍛えられます。その一例が福岡県の医師が提唱する「あいうべ体操」で口を「あ」「い」「う」「べ」と大きく動かす運動です。和田先生は「理にかなった方法。顔を下に向けて思い切り舌を伸ばすだけでも効果が期待できます」と推奨。また、舌低位の改善を図る「ホスチャー」と呼ばれるトレーニングもあります。小白歯（犬歯の後ろにある歯）でストローやビートルチューブを噛み、その上に舌を載せてその先端をスポットに当てるようにするので、1日に10〜15分程度継続するのが望ましいといわれています。

「もっと口に対する関心を持ってほしい。しっかりと噛み、口を使ってください」と和田先生。口腔全体を手エックして健康寿命を伸ばすため、定期的な歯科医受診を呼び掛けています。

十勝歯科 医師会

態癖を見直して
正しいかみ合わせ
バランスを!