

口は健康のもと Vol.208

オーラルフレイルの予防法 — “健口体操” が効果—

前回はオーラルフレイルになって柔らかいものしか食べられないとなると、お口の機能がさらに低下する悪循環に陥るという話をしました。今回はオーラルフレイルの予防に効果的な健口体操をご紹介します。

唇の体操として、口を大きく開けたり閉じたりします。口を閉じるときは、奥歯も噛みあうようにします。舌の体操として、舌を前の方に10秒間出します。また口を閉じたまま、口唇の内側を舌でなめるようにしながら右回り、左回りと動かします。頬の体操として、頬を膨らませ10秒間息が漏れないようにこらえます。またストローで吸うような感じで口をすぼめ、同じように10秒間こらえます。唾液を出して飲み込みを良くする体操として、耳のやや前方を手のひらでマッサージしたり、顎の内側を奥から手前にかけて親指で押した後、出てきた唾液をゴクンと飲みます。以上の体操を1日3回実施します。

お口の機能に加えて、噛めることで食べられるお口を維持できます。自分の歯がない場合は、入れ歯を使って噛むことが大切です。また、カラオケやおしゃべりをしたり、噛み応えのある食品を献立に入れることもオーラルフレイルの予防につながりますので実践してみてください。



奥羽大学歯学部附属病院

地域医療支援歯科 准教授 鈴木 史彦

