

哲風会通信

2021.2 vol.109

新型コロナウイルスが猛威を振るい、感染者がなかなか減らず心配な毎日を送っているのではないのでしょうか。いつもの正月とは違い県外の子供達が帰省を控えたので我が家は静かな日を送りました。私たちが今できることを一人一人が意識して生活していきましょう。

【お顔のマッサージや体操】

口の周りの筋肉の動きやバランスが悪かったり、本来の動きや位置が違っていると筋の機能が悪くなるため、舌が動きにくく、口呼吸になったり、歯並びが悪くなったりします。そのほか顎関節症、ブラキシズム、虫歯、歯周病などの口の疾患になりやすくなります。肩こり、頭痛、誤嚥性肺炎、睡眠時無呼吸症候群、アレルギー疾患など、全身の健康にまで及ぶ事があります。

こういった症状を改善するために、マッサージや体操をすると口腔周囲筋のバランスが整い、口腔機能が正常なものに向かい、多くのメリットが得られます。

効果のあるマッサージを一部ご紹介します。

【チェックリスト】

1. 口が開きにくく、痛みがある
2. 硬いものが食べにくい
3. 歯並びが悪くなってきた
4. 口臭が気になる
5. いびきが気になる
6. 口の中が乾く
7. 食事のときにむせる
8. 舌や頬をよく噛んでしまう

当てはまる数が多いほど「オーラルフレイル」※の危険性が高まっています。

※口の中の機能が低下した状態。

【咬筋マッサージ】

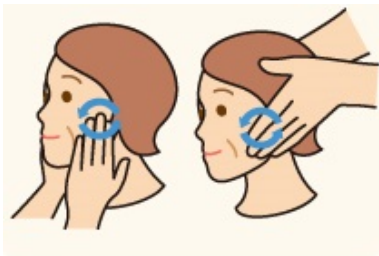
コリをほぐすように強めに押したまま指をぐるぐると回します。

【側頭筋マッサージ】

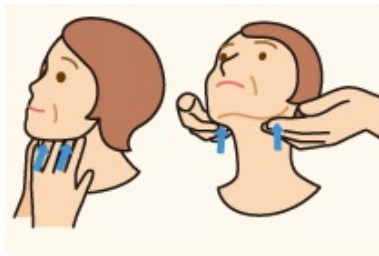
耳の前とこめかみの間あたりに指を当てます。上下に動かします。筋肉がほぐれて動く感じがするまで続けます。

【顎下腺・舌下腺マッサージ】

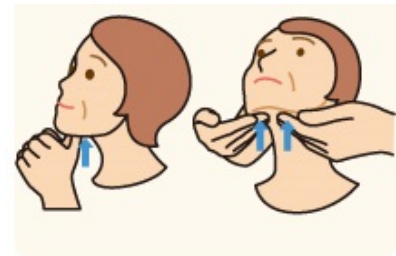
両手の親指をえらの下のあたりに入れて痛気持ちいいほどの強さで押します。舌下腺は深い所にあるので、下から舌を押し上げるように、顎の下の柔らかい所を押します。



耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体でやさしく押します。
酸っぱい食べ物を想像すると、スーッとだ液が出てくるところです。
5~10回繰り返します。



顎下腺は、あごの骨の内側のやわらかい部分です。
指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。
5~10回繰り返します。



舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。
下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します。
5~10回繰り返します。

今月の担当、菅原です。お顔の筋肉を緩め、口周りの筋を動かし、オーラルフレイルの予防・改善に役立てましょう。このマッサージはほうれい線が薄くなる、顔のゆがみが緩和される、などの効果も得られます。歯と口の健康が全身の健康と美につながるのであれば、人生が豊かになりますよね!すぐには効果が出ないと思うので毎日少しずつ行ってみてください。

医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801