

## すこやか エイジング

Vol.7

「え、何て？」は大事なサイン  
気のゆるみがお口のゆるみに

会話中に「え、何て？」と聞き返されることが増えていませんか。その原因は、マスク生活が長引いたことによるお口の衰えかもしれません。いつもマスクで覆われていると口元の緊張感がなくなり、表情筋や舌の筋肉が衰えてきてしまいます。それにより、滑舌が悪くなり聞き返されることが増えるということが起こります。

健康な体で毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介しましょう。

※すこやかエイジング講座にも参加しましょう  
(25・27ページに関連記事)

問 長寿介護課  
Tel.674-7881

## 今月のガイド

長寿介護課・歯科衛生士  
中田楓さん

お口の機能には、食べる、話す、笑うなど生活に必要な役割がたくさんあります。大事なお口の健康づくりに役立つ口腔ケアの方法を分かりやすくお伝えしています。



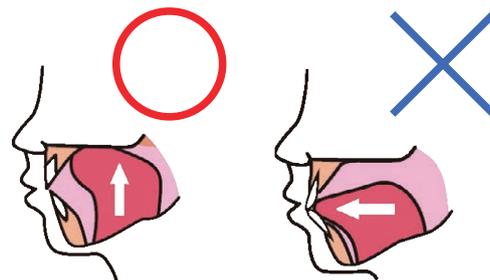
## Check

## 滑舌チェックをしてみましょう

早口で以下の文を3回ずつ言ってみましょう。

- ・社長は退出中（しゃちょうはたいしゅつちゅう）
- ・視聴率調査中（しちょうりつちょうさちゅう）

何度も同じところで言い間違える人は舌の筋力が衰え、舌の位置が正しくない可能性があります（右図）。正しい舌の位置は、自然に口を閉じたときに舌の先が上の前歯の裏にあり、舌全体が上顎に付いている状態です。舌先が前歯や下顎の歯に当たっているという人は、筋力が衰えたせいで舌が下がっている「低位舌」であると考えられます。



正しい舌の位置

舌が下がっている

## Let's Try

舌の筋肉を鍛える発声練習を  
してみましょう

「パ・タ・カ・ラ」の動きで  
大きく舌を動かすことを意識しましょう



①唇をはじくように



②舌先を上の前歯裏に付ける



③舌の奥を上顎の奥に付ける



④舌を丸めるように

この体操には、舌の位置を正しく戻し滑舌を良くするだけでなく、口呼吸を鼻呼吸に改善して、唾液の分泌を促す効果があります。また、いびき・歯ぎしりの改善、のみ込む力の向上などにも効果があります。「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ」を3回繰り返すのを1セットとして、1日に3セット行うと効果が出てきます。継続して行ってみましょう。

もっと知りたい人は ID 108660

お口の健康を保つためのポイントを動画で公開しています。ぜひご覧ください。