



わっHAッ歯新聞 11月号

落ち葉が舞う季節となり、朝夕はめっきり冷え込むようになりした。日中との寒暖差で体調を崩されないように気をつけてくださいね！

ところで皆さん 口開いていませんか？

近年のマスク生活で口輪筋の筋力低下や口周りが隠れることでの気の緩みによるポカン口が指摘されています。

口が開くことで口が乾く口腔乾燥が起こりさまざまな不具合が起きます

口腔乾燥の症状

- 口の中がカラカラに乾く
- 唾液がネバネバする
- 口の中がヒリヒリと痛い
- 口臭がする
- 食べ物が飲み込みにくい
- 歯垢が付きやすい

原因は？

- 薬剤の副作用
- 特定の病気
- 加齢
- 口呼吸
- ストレス
- 飲酒、喫煙

空気が乾いてくると口の乾燥が感じられると思います。

重度になると日常生活に影響を及ぼすこともあるので今のうちから予防していきましょう！！

あいうべ体操

唾液腺マッサージ

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード

口と鼻は命の入り口
キレイに保つ

あ



口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

- できるだけ大きめに、声は少力でOK！

い



●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！

う



●一日30セット(3分間)を目標にスタート！

べ



●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

● 耳下腺(耳の下の部分)

上の奥歯のあたりを後ろから前へ回すようにマッサージします。10回くらいやりましょう。



● 顎下腺(アゴのエラ部分から約3cm内側)

耳の下からアゴの下あたりを指先で押すようにマッサージします。5回くらいやりましょう。



● 舌下腺(舌の付け根の真下のアゴの部分)

アゴの下を親指で押すようにマッサージします。5回くらいやりましょう。

