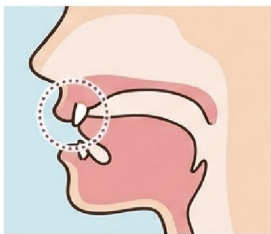


お口の健康と表情づくりのために舌を動かそう

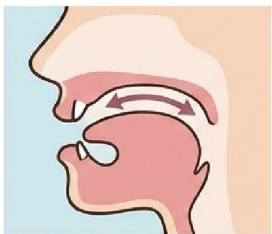
「最近、口もとの印象が気になってきた」「滑舌が悪くなった気がする」そんなお悩みはありませんか?年齢のせいと片づけられがちですが、舌やお口まわりの筋肉の動きが関係していることもあります。舌は大部分が筋肉でできており、食べる・飲み込む・発音するなど、毎日休まず働いている大切な部分です。さらに、頬や口のまわり、あごの動きとも関わっているため、舌をやさしく動かすことは、表情筋を使うきっかけにもなります。「最近、笑顔が作りにくい」「口まわりが動かしにくい」と感じる方は、まずは今日からやさしい舌の体操を始めてみてはいかがでしょうか。

\\ 今日からできる「1分・舌体操」(痛みが出ない範囲でOK) //

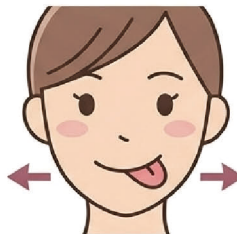
①舌先を上の前歯の少し後ろに置く(10秒)



②舌で上あごをゆっくりなぞる(前→奥を5往復)



③舌を左右の口角へ(右5回→左5回)



④ほっぺを内側から押し、外から指で軽く押し返す(左右各5回)



⑤口を大きめに「あ・い・う・え・お」(各2回)



声を出しても、出さずに口だけ動かしても構いません。「い」で口角を横に広げ、「う」で口をすぼめる動きは、口まわりの筋肉を使いやすくします。朝の身支度の前や、お風呂上がり、テレビの合間など、1日1~2分でも続けると習慣にしやすいです。

気をつけるポイント

大切なのは、無理をせず「心地よい」範囲で行うことです。強く押しついたり、何十回も繰り返したりすると、かえってあごや口まわりが疲れることがあります。

また、お口の中に違和感や痛みがあるとき、あごを動かすとつらいときは、舌の体操はお休みして、早めにお口のチェックを受けましょう。



痛みで辛い思いをしないために隠れた疾患を早期発見

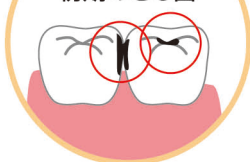


お口の病気の中には、強い痛みが出る前に静かに進んでいるものがあります。むし歯や歯周病は、初期には自覚症状が少なく、痛みを感じたときには、むし歯が深く進んでいたり、歯周病で歯を支える骨に影響が出ていたりすることもあります。また、過去に治療した歯も、時間の経過とともに詰め物や被せ物のすき間からむし歯が再発することがあります。見た目ではわかりにくく、痛みが出るまで気づきにくいケースもあるため、定期的なチェックが大切です。

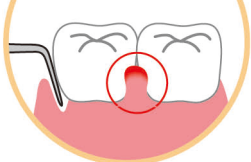
痛みが出てからの治療は、通院回数や体への負担が大きくなることもあります。つらい痛みで困らないためには、「何かあってから」ではなく、「何もないうちに確認する」ことが大切です。毎日の歯みがきに加えて、定期的な歯科健診を受け、お口の小さな変化を早めに見つけていきましょう。

すぐに症状が現れにくいお口のトラブル

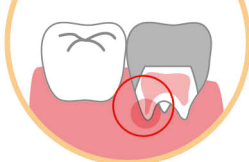
歯と歯の間や初期のむし歯



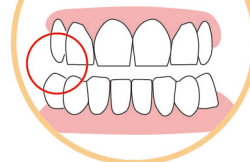
初期の歯周病



歯の根っこの疾患



かみ合わせの不調



詰め物と歯の間のむし歯

