



歯とお口の健康



お口の役割と健康

お口の健康を保つことで、糖尿病や動脈硬化、肺炎・インフルエンザの予防になるといわれています。また、よく噛むことは、唾液の分泌量を増やし、歯周病や虫歯の予防、肥満予防につながり、さらに脳を刺激することで認知症予防になります。

お口のトラブル

虫歯や歯周病などは、初期に自覚症状がないことから、放置している人も多いかもしれません。他にも不正咬合、顎関節症、ドライマウス、口臭や味覚障害など、お口のトラブルには様々なものがあります。

お口を健康に保つためには？

毎日の歯磨きに加え、日頃からのちょっとした心がけで、予防につながることがあります！

例えば

食事の時間を決める。

鼻呼吸をする。

など...

食事をダラダラ食べていると、虫歯の原因にもなります。

口呼吸をする事で口が乾き、唾液の洗浄作用の低下、虫歯の原因にもなり、あごの発達や歯並びが悪くなるといわれています。

鼻呼吸を意識しましょう。

自分の歯で良く噛み、しっかり飲み込む事で充実した日々も送れます。

今回は「頬の筋肉を鍛える、パタカラ発声」も紹介します。

唇・舌・のどを
鍛える!

パタカラ発声

- 「パ・タ・カ・ラ」の発音は、舌や唇を動かす速さや巧みさ、頬の筋肉を鍛え、飲み込みがよくなります。

「パッパ、タタタ、カカカ、ラララ」、
「パタカラ、パタカラ、パタカラ」と
できるだけはっきりと大きな声で繰り返し発声します。
※慣れてきたら、できるだけ早く発声してみましょう!



また、年1～2回の歯科健診は、健康寿命の延伸にもつながります。

皆様も日々の中で少しの時間、お口の事を意識してみませんか？



JA熊本厚生連健康管理センター

所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229