

誤嚥性肺炎や様々な不調につながる “オーラルフレイル”を防ぐ！ お口回りを鍛えましょう！ 日常的な「舌ブラシ」の使用による 舌のケアも重要です

舌ブラシを製造するSHIKIEN株式会社では、あらゆる世代に注目されている“口腔ケア”。口腔機能の低下である「オーラルフレイル」の予防法など、口腔医療関係者や専門家とともに啓発活動を行っています。加齢とともに様々な体の機能が衰えることを意味する“フレイル”。その原因として、足腰などの筋肉トラブルが注目されがちですが、筋肉は足や腰だけでなく体のあらゆる器官で重要です。近年では、口腔ケアの一環として「オーラルフレイル対策」を重要視する医療関係者も増えています。筋トレは、ボディではありません。“お口回りを鍛える”習慣、取り入れてみませんか？

■お口回りを鍛える意義

お口の筋肉や機能を意識的に使うことで、以下の効果が期待できます。

- 噛む力・飲み込む力の維持**
→ 誤嚥やむせの予防、十分な栄養摂取につながります。
- 唾液分泌の促進**
→ 口腔内の乾燥や細菌繁殖を防ぎ、虫歯・歯周病・口臭などを予防できます。
- 発音・会話能力の維持**
→ 社会的交流を続けることで孤立防止、認知機能低下のリスクが軽減されるという報告もあります。
- 全身の健康との関連**
→ 口腔機能の低下は様々な疾患につながる可能性も。鍛えることで生活の質（QOL）を高めます。



■お口回りの鍛え方（トレーニングの例）

日常的に取り入れやすい運動をご紹介します。

- (1) **舌の運動**
 - 舌を前に突き出す → 上・下・右・左へ動かす
 - 上あごをなめるように大きく舌を回す（舌筋が鍛えられ、嚥下力UP）
- (2) **唇の運動**
 - 「イー」と口角を横に広げる → 「ウー」と口をすぼめる（交互に）
 - 唇を強く閉じて5秒キープ（表情筋と口輪筋を刺激し、口の閉鎖力UP）
- (3) **頬の運動**
 - 口を閉じたまま、頬の内側に舌を押しつけてグッと力を入れる
 - 両頬をふくらませたり、へこませたりする（頬の筋肉を鍛えて、食べ物を口の中でまとめやすくなる。スムーズに飲み込めるようになる）
- (4) **発声トレーニング（パタカラ体操）**
 - 「パ」「タ」「カ」「ラ」を大きな声で繰り返す（口唇・舌・のどの協調運動を促し、嚥下と発音の改善に効果的）
- (5) **よく噛んで食べる習慣**
 - 1口30回を目安に咀嚼
 - 硬めの食材（ごぼう、れんこん、りんごなど）を取り入れる（自然に咀嚼筋や顎を鍛える）

ご紹介したトレーニングを毎日の習慣にしましょう！

- 1日5分でもOK！です。
- 食後やテレビを見ながら「ながら体操」でも効果は同じです。
- 家族や仲間と一緒に行うと継続しやすいでしょう。

ポイントは「楽しく続けること」

お口の筋肉を意識的に動かす習慣が、オーラルフレイルの予防につながります。

まとめ：

オーラルフレイルを予防するには、「食べる」「話す」「笑う」といった日常の口の動きを意識的に増やすこと、が大切です。お口の体操や発声練習を毎日数分でも取り入れることで、口腔機能の低下を防ぎ、全身の健康寿命を延ばすことにつながります。そして、鍛えるだけでなく、お口回りや、お口の中を清潔に保つことも重要です。食後の歯磨きはもちろん、舌ブラシを使った“舌磨き”で舌苔を除去することも心がけてください。お口回りのトレーニングや、お口の中をケアすることで、健康寿命を延ばしましょう！

