

# うがいで口腔トレ

年とともに悩みが深くなる歯周病、口臭。そして、ほうれい線、たるんだフェイスライン・・・「うがい」をしっかりやることで、これらの口元の悩みが改善される可能性もあります。早速、今日から試してみませんか？

## ○お口の不調は、全身の健康にまで悪影響を与える○

厚生労働省の調査によると成人の約8割は歯周病あるいはその疑いがあると言われています。口の中のばい菌は放っておくと全身の健康にまで影響を及ぼします(歯周病になると糖尿病や腎臓病のリスクが高まります)。また、風邪のウイルスはプラーク(歯垢)に付着するため、口腔内をきれいに保たないと風邪をひきやすくなります。

同じく厚生労働省の調査で、日本人の9割以上が毎日歯を磨く習慣があるそうです。毎日欠かさず歯を磨いているのに、歯周病を予防できていないのは不思議ですが、「うがい」を見直してみるのも良いかもしれません。以下に歯科医の照山先生の提唱するうがい(毒出しうがい)をご紹介します。



### <「毒出しうがい」の基本手順>

- ① 30mL ほどの水を口に含み、口を閉じます。
- ② 口に含んだ水を上の歯に向けて、クチュクチュとできるだけ大きな音を立てながら、強く速くぶつけます。10回ぶついたら水を吐き出します。
- ③ ②の手順と同じ要領で、今度は下の歯に強く速く水をぶつけるようにうがいをし、水を吐き出します。
- ④ 同じうがいの手順を右の歯に向かって繰り返し、10回うがいをしたら水を吐き出します。
- ⑤ 最後に左の歯に向かって同じうがいを繰り返します。左右のうがいをしている時は頬がふくらむように意識します。



## ○「毒出しうがい」は、お口のトレーニング○

「毒出しうがい」で生じる水圧は、歯磨きだけでは落とせなかった歯と歯の間の汚れをキレイにします。さらに、このような激しいうがいは、唇のまわりの筋肉をはじめ、水を勢いよく動かす時に舌に関連する筋肉も使うため、口腔トレーニングになります。その結果、噛む力が増し、歯周病も予防する唾液の分泌量が増える効果も期待できます。さらに、継続することでほおの脂肪が落ち、小顔効果にもつながります。

加齢により唇や舌を動かす力は低下します。口腔機能の低下はオーラルフレイルともよばれ、滑舌の衰えや誤嚥につながるだけでなく、食事を満足に摂れなくなるため、全身の衰えにも関係します。人生100年時代。うがいによる口腔トレーニングで、お口の機能も維持しましょう。そして、歯周病だけでなくオーラルフレイルも防ぎ、さらには美しさも保ちながら、健康寿命を延ばしましょう。



参考) 照山裕子,日経ヘルス 2019.6

山口市小郡下郷844-4

三好薬局