

顔のしわ、あごのたるみも解消

歯科医
が
指導



シップトレーニング②(空気の移動)

口を閉じ、歯と上くちびるの間に空気を入れて膨らませ、5秒間キープする。その後、空気を右の頬に移動させ、5秒間キープ。さらに、空気を左の頬に移動させ、5秒間キープする。

この体操5回を1セットとし、1日2セットを行う。慣れたら1セットで行う回数を少しづつ増やしていく。

効果 「口輪筋」と「頬筋(頬の筋肉)」が鍛えられるので、頬のたるみを改善し、ほうれい線を薄くする効果が期待できる。



ショットレー・ラグ①(ア・エ)

奥歯を軽く噛み、「イー」と発音するよ



マウス体操 4の基本形

体操指導
鶴見大
吉
医学部・梁井潤吉
科醫師

この体操5回を1セットにして、1日2セットと作り、慣れたら1セツトで5回数を少しずつ増やしていく。

のうちにいじめられたのであるだけが理由で、おまけにアーティストの才能を引き出せる。

「そもそも、いまのは昔の人に比べて、口のさまざまな機能が衰えているんです」
というのは、口のアンチエイジングの第一人者 鶴見大学歯学部附属病院病院長の斎藤一郎歯科医師だ。
「昔は『噛めば噛むほど味が出る』という食事が多かつたのですが、現代人は、よく喧嘩するのみ込める種類などのやわらかい料理を好んで食べる傾向があります。その結果、噛む力が昔より衰えてきた。

□の老化が及ぼす 3つの悪影響

のにかかりたけれど、時間もお金も限られている……。

しわやあこのたるみが
目立つてくる

働きがあるのですが、それが充分でなくなつてきているのです」

は、顔の老化だ。
口のまわりには細かい筋肉
がたくさんあるが、口を動か
さないとそれらの筋力が低下
し、その上にある皮膚と共に
下垂してくる。その結果、ほ
うれい線やあごのたるみが目
立つようになってくるという。
要影響⁽²⁾
口が乾く「ドライマウス」
になる
「ドライマウス」にもなりや
すくなる。ドライマウスとは
唾液の分泌が減り、口が乾く
病状だ。薬の副作用や病気な
どで起こることもあるが、唾
液を出す唾液腺の機能が低下
することでも起こる。食べも
のがのみ込みにくくなるほか、

会話をしにくい、口が木バネ
バする、口臭、舌の痛みとい
つた症状が出る。

「しかも、抗菌作用を持つ唾
液が減ることで、口の中に細
菌が繁殖しやすくなります。
むし歯や歯周病にかかりやす
くなるだけでなく、こうした
細菌が肺にはいると、誤嚥性
肺炎を引き起こすこともあります」
（齋藤さん）

10



1日数分のマウス体操で 全身から身の老化を防ぐ

口元は思った以上に見た目年齢を決める重要な要素となっている。「最近
口角が下がってきたし、ほうれい線も目立ってきた……」。
そんな人もこのマウス体操で、口まわりのしわやたるみを
解消して、全身の健康を取り戻そう!

エクササイズやストレッチ、サブリメントなど、アンチエイジングのための方法はさまざま。どれも取り入れたいものばかりだけれど、時間もお金も限られている……。

「口と本家の健康」のかかわつは原
い」と断言。結論は、

ポップピング

唾液を増やし、遺言がよくなる効果も!

効果

のまぶたの力を舌で使うので、舌がよくなる、食べものを吞みやすくなる、といった効果が期待できる。

舌全体を上あごに吸い上げ、ストローを大歯の後ろに置き、軽く噛む。

ポスチヤー

口をしっかりと閉じるトレーニング

そのまま口を開け、5分間の状態を続ける。

この体操を1日2回行う。5分間から始めて、徐々に時間を持続していく。

効果

正しい位置に舌を要き、口をしっかりと閉じるトレーニング。舌を出す癖のある人や自然と口が開く癖のある人にとくにおすすめ。



この体操10回を1セットとし、1日2セット行う。慣れてきたら1セットで行う回数を少しずつ増やしていく。

「歯周病は、動脈硬化や糖尿病など他の病気とも関係している」という医学的な研究成果が出ています。それくらい口と全身の健康とはかかわりが深いのです」(斎藤さん)

つまり、口の健康を守ることが、全身の健康や老化を防ぐことにつながるのだ。

マウス体操で唾液の分泌が増えた

こうした口のアンチエイジングと全身の健康に着目し、いくつかの検査とそれに基づいた健康指導をするのが、鶴見大学歯学部附属病院のアンチエイジング外来だ。'02年に始めたドライマウス外来が前身で、'05年に日本抗加齢医学会の認定を受け、日本初の「口から全身を見るアンチエイジング外来」に。これまで、約300人が受診している。

口と全身の検査があり、口腔検査では唾液の量、むし歯や歯周病の有無、噛む力のみ込む力をなどを測定する。結果がわかるのは約1ヶ月後。結果を分析した報告書をもとに、受診者の弱点を克服する食事や運動、ライフスタイルを指導する。

その指導の一環として、口の機能を回復させるために行われているのが、「マウス体

操」だ(イラスト参照)。基本は、「リップトレーニング①(イー・ウー)」「リップトレーニング②(空氣の移動)」「ボッピング」「ポップピング」の4つ。

衰えがちな口のまわりやあご、首などの筋肉を意識的に動かすことでも、唾液が出やすくなり、のみ込みがスムーズになったりする。それ以外に、しゃべり声のたるみの改善も期待できるという。

実際、斎藤さんは、約10人にこのマウス体操を実践してもらつてデータをとったところ、唾液の分泌が増えたことが確かめられた。

マウス体操の手順は簡単で、外見を要診しなくても実践できるのがメリットだ。

もちろん、口は日常的なケガも重要。食事は噛み応えのあるものをよく噛んで食べる、口の中を清潔にする、禁煙、節酒するetc. のほかに、おしゃべりの機会を増やすのも。一井戸端会議って実は大切なことです。おしゃべりは口を動かすだけでなく、話すことで心のつかえがとれ、ストレス解消にもなります」(斎藤さん)

どこまでもできお金もかかる。若返る効果が期待できる、口から始めるアンチエイジング。さっそく、今日から始めよう。