



5 健口体操

健康寿命をのばそう!
くまもとスマートライフプロジェクト

年齢を重ねていくと唾液の量が減少して、口の中の自浄作用や消化を促進する機能が低下していく傾向にあります。歯と口の健康を保つことは、全身の健康と美容、心の健康づくりにとっても重要な要素です。普段何気なく行っている「噛む」「飲み込む」「話す」「笑う」などの動きに必要な表情筋や唾液腺の機能を保つため、「健口体操」でトレーニングを始めましょう。皮膚の老化予防・小顔対策にも効果が期待できます。

健口体操

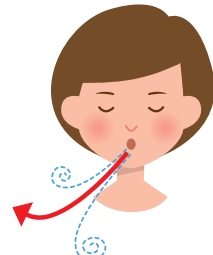
忙しいときは、ほおの運動だけ、顔の運動だけなど、部分的に行ってもよいでしょう。

1 深呼吸

まず、腹筋を意識した深呼吸でリラックス。すべての運動の効果を高めます。



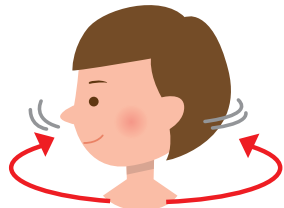
①鼻から大きく息を吸います



②少し息を止めて、口をすぼめて、ゆっくり吐きます

2 首の運動

あごや口もとにつながる首をほぐすと、首すじのしわ予防にもつながります。



①正面から左、右と顔を向けます(3回)



②左右に顔を傾けます(3回)



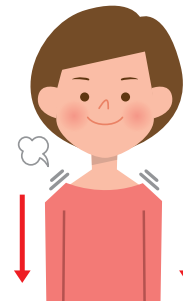
③ゆっくりと首を回します(左・右両方)

3 肩の運動

肩の力を抜いて姿勢を正すと、動かす部位に意識を集中させることができます。



①首をすぼめるようにして肩を上げます



②力を抜いて下げます(①~と②を3回)

出典:財団法人8020推進財団発行冊子「歯とお口からはじめるアンチエイジング」

4 ほおの運動

小鼻から口もとにできる「ほうれい線」を薄くする効果が期待できます。



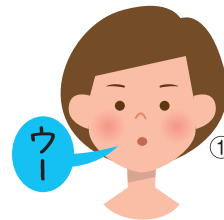
①左ほお、右ほおと片側ずつほおをふくらませます(3回)



②両ほおをふくらませて、両手を当ててぷとつぶします(3回)

5 口もとの運動

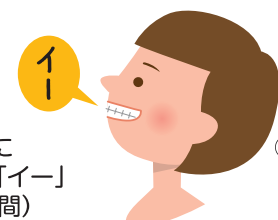
ほおのたるみをなくす効果が期待でき、目もとのしわ予防にもつながります。



①口をとらからせて「ウー」(約5秒間)



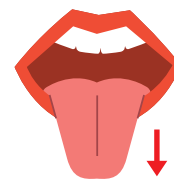
②口を横に広げて「イー」(約5秒間)



③上を向いて、口を横に広げて「イー」(約6秒間)

6 舌の体操

唾液の分泌がよくなるので、お口の自浄作用が増し、口臭予防にも効果的です。



①舌を前に出します(3回)



②出した舌を左右に動かします(各3回)



③舌でくちびるをゆっくりなめます(3回)

7 唾液腺マッサージ

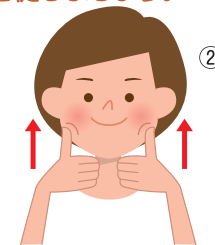
ストレスでも唾液は減少します。マッサージで唾液分泌を促しましょう。



舌下腺 耳下腺 顎下腺



①両手をほおにあてて、ゆっくり円を描くようにマッサージします(前向き、後ろ向き各5回)



②親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当てて、耳の下あたりから5カ所くらいを押します(各5回ずつ)