



復興への第一歩は、おいしく食べることから！

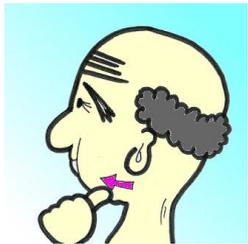
そのためにも、お口の健康がキーポイントです。

阪神淡路大震災では、避難所に甘いお菓子があふれていたことで子どものむし歯が増加しました。また被災地では、栄養の偏りによる体力消耗やストレスのため、歯周病が悪化したり、親知らずの痛みなどが増加したりします。またお口が不潔になると、細菌により気管支炎や肺炎などの病気にもなりがちです。さらには避難所の集団生活では、口臭が人間関係にも影響します。そのためお口のケアは重要です。

簡単なお口のケア法： *まず、コップに少量の水や洗口液（デンタルリンス）を入れ、歯ブラシをその水で洗いながら歯を磨きます。チューブ入りの歯磨き剤は、多量の水が必要なことが欠点です。またイソジンガーグルを数滴入れたり、お茶で磨いたりするのも有効です。（お茶には殺菌作用があります。）



うがいは、1度に多量の水を使うのではなく、2回に分けて強めにブクブクするほうが効果的です。*入れ歯を入れ続けていると、細菌が増えてきますので、1日1回は洗ってください。*お口をきれいに保つには、唾液をたくさん出すことが重要です。（唾液の酸を中性にする力は、水の1～10万倍あります。）またリゾチームなどの抗菌物質も含まれ、細菌の増加を抑え、炎症を防ぐとともに口臭予防にも有効です。



*唾液は、舌や顎を動かせることで出てきます。ためしに舌をゆっくり前に伸ばし、元に戻してください。また下あごの骨の内側に親指を当て、後ろから

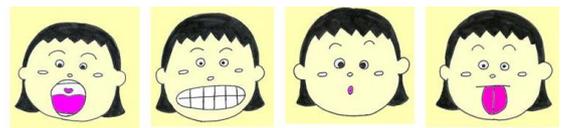


前に押しながら動かせると、唾液が溢れ出てきます。これにより多くの細菌が洗い流されます。また唾液を飲み込むことは、お口の機能の低下を防ぎます。

口呼吸を防止しよう： 口で呼吸している方は、お口が乾燥するだけでなく、砂ぼこりやウイルスが口から入るので呼吸器系の病気にもなりやすくなります。（鼻の中の細胞は、ブラシを持ちチリやほこりを体外に出す作用がありますし、鼻の水分によりインフルエンザウイルスも退治します。）つまり鼻で呼吸することは、天然のマスクをしているのと同じ状態と言えます。そこで、舌やくちびるの筋肉をきたえ口呼吸を改善する方法を紹介します。

“あ～”・“い～”・“う～”・“べ～”と言いながら、大きく口を動かして発音してください。特に、“べ～”は思い切り舌を前に出します。

これを1日3回、10回繰り返すだけで、口の周りの筋肉がきたえられます。これだけで唾液が出るだけでなく、筋肉の動きも良くなり誤嚥防止につながります。



あ～ い～ う～ べ～

す。さらには脳の血流量が増し、その活性化につながります。要は、大きく口を動かしながら食べ、会話をするのが大切です。昔から、山奥に住む仙人は「かすみを食べて生きる」という話があります。口の体操をすることで、唾液の分泌を促し、口の周囲の筋肉をきたえ健康を維持していたのです。

きっと、それを見た誰かが「かすみを食べている」と勘違いしたのでしょう。

