

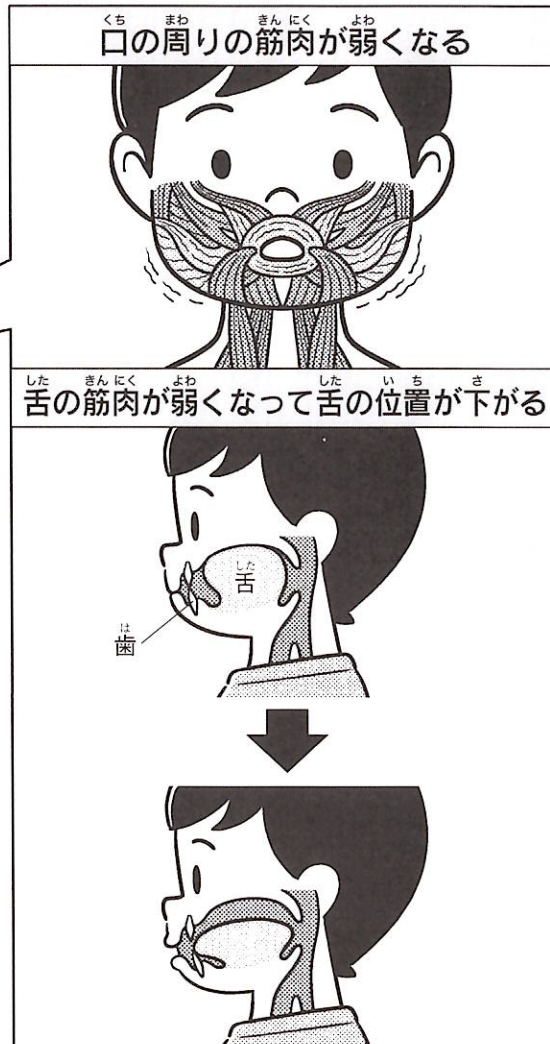
ほけん通信

口の周りの筋肉が弱まって起こる「お口ポカン」

指導 みらいクリニック 院長 今井 一彰 先生

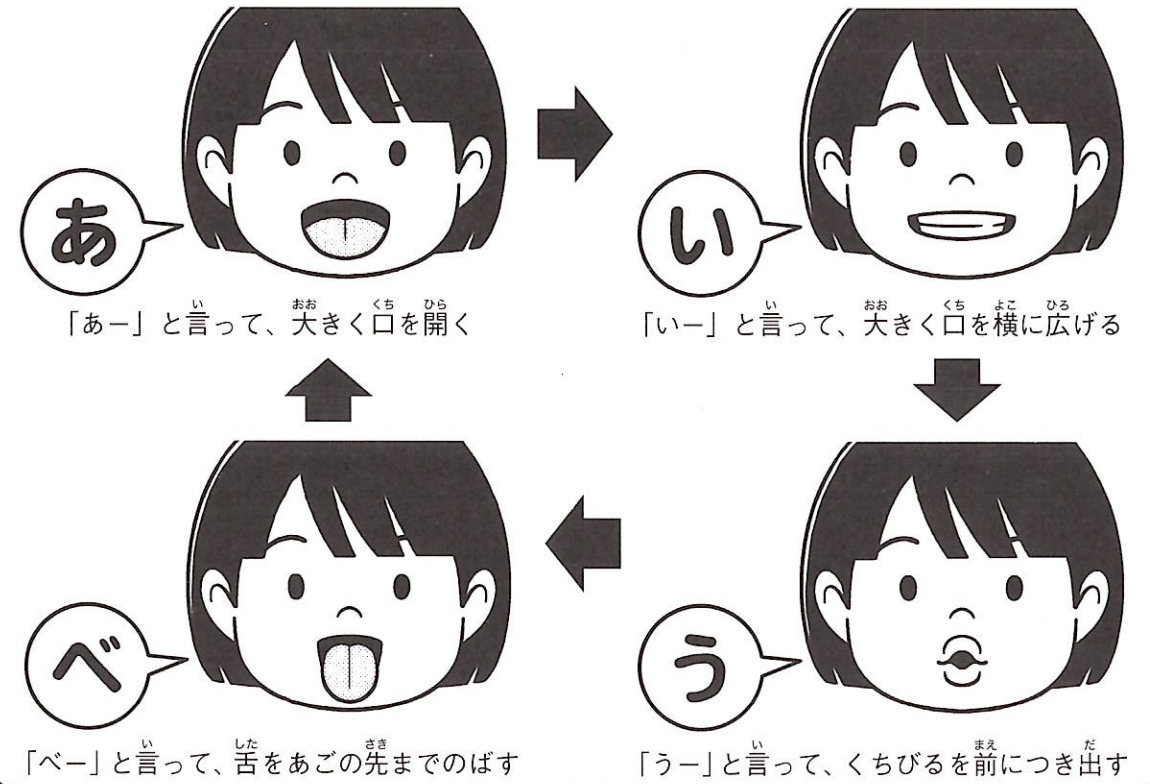
気がつくと、口がポカンと開いたままになっていることはありませんか？
 口が開いたままだと、口の中がかんそうし、細菌やウイルスなども入りやすくなるため、むし歯やかぜ、インフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。
 「お口ポカン」を治すためには、口の周りや舌の筋肉をきたえることが大切です。

「お口ポカン」になる主な原因



やわらかい食べ物ばかりを食べ、あまりかまわずにのみこんでいると、口の周りや舌の筋肉が弱くなっていきます。
 これらの筋肉が弱くなると、意識しないと口を閉じられなくなり、気がつくと口がポカンと開いたままの状態が続くことが多くなります。

口の周りの筋肉を「あいうべ体操」できたえよう(1日30回)



遊びながら、「お口ポカン」を治す方法も



よくかんで食べよう

やわらかいものを食べるよりも、かみごたえのあるものを食べたり、食材を大きく切って食べたりすることによって、かむ回数が増えます。かむ回数が増えると、口の周りや舌の筋肉がよく動いてきたえられるため、自然と口が閉じるようになります。

