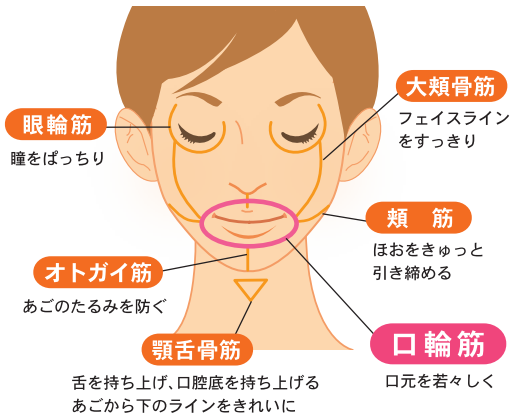


# 口の周りの筋力低下と健康

こうりん きん  
「口輪筋」の意外な影響！



歳をとると口角が下がってきます。これは加齢によって唇の周りの筋肉「口輪筋」の力が低下するためです。

口輪筋の筋力低下は、肥満、脳血管障害の後遺症などによっても起こりますが、その他に赤ちゃんの際の授乳方法の影響や筋肉の未発達なども原因です。

この口輪筋の力が、口だけでなく全身の健康にも影響を与えていることが分かってきました。

口輪筋の力が低下すると唇をしっかりと閉じていることが難しくなり、様々な悪影響が起きてきます

## ■お口の健康の悪化

唾液が蒸発して口の中が乾燥します。歯石が溜まって歯周病も悪化し、口臭も強くなります。

## ■のどの炎症や全身的な病気に

唾液の減少で殺菌作用が低下し、のどの粘膜が炎症を起こします。時には炎症が全身へと広がり、大きな病気になることもあります。

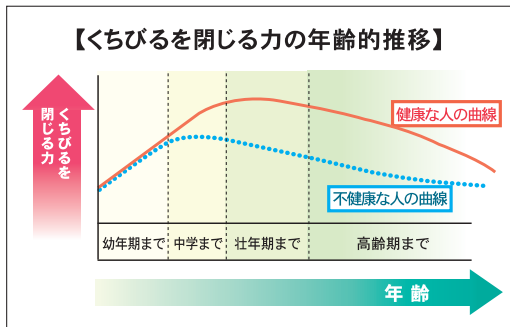
## ■イビキと無呼吸

睡眠中に口が開いてしまい、舌根が気道をふさいでイビキや無呼吸を起こします。

## ● 口輪筋を鍛えてはつらつとした表情に！ ●

顔にはたくさんの筋肉(表情筋)があり、口輪筋とつながっています。

唇を閉じるトレーニングで口輪筋を強化すれば、表情筋も鍛えられて若々しい表情になります。



# KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

## 7 2011年 月号

暑い夏がやってきました。今年は、消費電力削減のために『節電』が叫ばれていますので、電車の中も公共施設もかなり暑い感じがします。当医院でも、室温を28℃付近に調整する為に室温計で確認し、こまめにエアコンを調整しています。また、空気を循環する為に扇風機の設置をしたり、ハロゲンランプ等熱を持つ照明を外したりしました。しかし、暑さへの感受性には、個人差もあります。痛みと暑さは相関関係があるような気がします。出来るだけ快適に受診できるようにと思っておりますので、お気づきの点がございましたら、スタッフまでお申し出下さい。

汗をかいたりして身体の水分が失われるのと一緒にミネラル分も失われます。ビタミンも消費されます。口当たりのよい麺類ばかりすすっていると野菜不足になります。食事、飲み物、サプリメントで補いましょう。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。  
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

診療日  
変更の  
お知らせ

・7/2(土)、7/16(土) 医院設備メンテナンスのため午後休診  
・8月12日(金)~18日(木)夏期休診の予定

こみや歯科

☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail [dental@wahaha.gr.jp](mailto:dental@wahaha.gr.jp)