



| | |
|------------------|---------------|
| 区の世帯と人口(10月1日現在) | |
| 住民登録 | 前月比 |
| 世帯数 | 124,214 (+71) |
| 人口 | 203,966 (+72) |

マスクの中のお口、健康ですか? ~マスクは大事! マウスも大事!~ (お口)



新型コロナウイルスの影響で、
マスクが欠かせない毎日となっています

毎日のマスクは、舌や唇、^{ほお}頬の筋力の機能低下や
お口の中を不衛生にしてしまう可能性があります。
マスクと付き合いながら、お口の健康を保つための
ポイントをご紹介します。

元気なお口を保つための 4つのポイント

① お口をたくさん動かそう!

●声をだしましょう!

家で本を読むときは音読してみたり、お風呂で歌ってみたりするのもおすすめです。

●ブクブクうがい

お口をきれいにするだけでなく、お口の筋トレにもなります(1回20~30秒くらいが効果的です)。

お口の体操をご紹介します。この機会に習慣化してみましょ。YouTube台東区公式チャンネル(下記二次元コード)からご覧になれます。



お口の体操Part①
だ液腺マッサージ編



お口の体操Part②
パタカラ体操編

② 舌の筋力も維持しよう!

舌は味を感じるだけでなく、食べる時や発音にも影響しています。舌の筋力を維持するために、日頃、舌は上の前歯の裏側につけておくように意識しましょう。

③ 口呼吸ではなく鼻呼吸を!

マスクが苦しくて、口呼吸になる人が増えています。口が開いた状態では口が渇き、口臭が生じたり、ウイルスへの抵抗力が弱まったりします。また、口元の筋肉が緩み、顔のたるみやほうれい線にもつながります。意識的に口を閉じ、鼻呼吸を心がけましょう。

④ 歯科受診は定期的に!

新型コロナウイルス感染症の影響で、歯科受診を控える人が多くなっています。

その結果、むし歯や歯周病の悪化、入れ歯の不具合によって食事が思うように取れなくなってしまいます。トラブルがなくても半年に1回は歯科受診をしましょう。



台東くん
©BANDAI