



# ニコないつうしん12月号 2020年 Vol.154

今回はサンスターさんが進めているオーラルケアプロジェクトのホームページから、「会話減に対策を！」について紹介します。

<https://jp.sunstar.com/oral-frail/>

## 会話減に対策を！

新型コロナウイルスの影響で、以前より外出の機会が減ったり、在宅時間が増えたことにより、「会話の減少を実感した」という人が、なんと7割も。これ、なんだかさみしい...だけでは済まない話かもしれません。口は、動かさないと衰えます。そして、それは体と心の衰えにまで繋がってしまいます。

### 気軽にできるさまざまな対策

#### ●マウスウォッシュや、うがい

お口を動かすケアをプラス！マウスウォッシュを口を含み、唇を閉じ頬を膨らませてする「ブクブクうがい」をちょっと長め（1分程度を目安）に行うと、お口を清潔にしながら周りの筋肉のトレーニングになり一石二鳥！他にも、水を口を含み上を向いて行う「ガラガラうがい」も効果的。



#### ●パタカラ体操

「パ」と「タ」と「カ」の発音でお口を鍛えることができます。「ラ」の発音は舌全体を上下にしっかり動かします。「パ」「タ」「カ」に「ラ」を加え、「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」そして「パタカラ、パタカラ、パタカラ・・・」と続けて発音しましょう。



#### ●よく噛もう

よく噛んで食べることも、お口の運動。噛むだけでお口周りの筋肉を鍛えたり、唾液腺を刺激して唾液の分泌をよくするなどの効果もあります。噛み応えのあるメニューを選んだり、調理するときに食材を大きく切ることで、自然によく噛む食事を取り入れてみましょう。



#### ●お風呂で歌おう

「お風呂でつい熱唱」の習慣も立派な対策の一つ。大きく口を開くことを忘れずに！どうぞ今夜も、大好きなあの歌を歌ってみてください。もちろん、ご近所迷惑にならない程度にですが...

