

2018年10月29日掲載

## 口の健康度

### 若さを保つ筋肉運動

口の健康度と口の筋力には相関があり、口の健康をアップさせる練習法がいくつか考えられています。口角アップ体操は、頬筋、口輪筋に作用し、顔の表情、色など皮膚感覚をみがきます。舌の運動は、反射、飲み込みをスムーズにし、口唇をすぼめたり、ふくらます鍛錬は、筋肉にハリと潤いを与えます。発声練習や呼吸法は、のどの筋肉を鍛え、滑舌を良くし、姿勢を正して気持ちを落ち着かせます。表情筋のシェイプアップは、顔の印象や表現に関わります。脳を刺激し、唾液やホルモンが分泌され、感覚を集中させます。

審美歯科学は、顔のさまざまな尺度から、顔貌を評価します。また歯の色合いや形態から、理想的なリップラインを追求します。口のまわりの筋力低下は、生理的機能が十分に発揮されず、不自然な外観になります。

口の器官は自らが創造するという思いが、若さを保ち、健康増進につながると思われます。質感が良く、自然でバランスのとれた筋肉は、新陳代謝が増し、さまざまな予防効果を生み出します。

食育、筋肉運動、メンタルヘルスへの最適なアプローチが、年齢に応じた口からのアンチエイジング（老化防止）や、さらに健康寿命を伸ばすことにつながります。口もとの健康美と笑顔は、幸福感とポジティブな輝きがあります。