

5月号

栄養だより

～口（くち）の機能～

皆さんは“何でもよく噛んで食べる口（くち）”をお持ちでしょうか？
今回は口の機能についてお話していきたいと思います。



口（くち）の主な役割

①かみ砕いて飲み込む

かみ砕く事を“咀嚼（そしゃく）”飲みこむ事を“嚥下（えんげ）”と言います。

②唾液の分泌

咀嚼・嚥下をしやすくする、歯の粘膜保護、抗菌、歯の再石灰化作用などがあります。

③言葉の発音

歯・顎・骨・口唇・舌の形・口の周囲の筋肉、この要素のどれか一つでも欠けると正しい発音が出来なくなってしまいます。

④表情をつくる

口元の形で表情を作ります。コミュニケーションを図るために重要です。



⑤噛み合わせの力と感覚

噛み合わせが悪いと食事だけでなく、身体の骨格や筋肉のバランス、平衡感覚などにも影響を与えられています。

様々な役割を持っている“くち”は、機能の衰えに気が付きにくい場所でもあります。
繊維の多い野菜・お肉類などが食べ辛いなど、ちょっとした事がきっかけで食べる量は減っていませんか？いつの間にか「食べない」が「食べれない」に変わっていませんか？
便秘や栄養不足、筋力低下などに繋がってしまう前に自分のくちを見直しましょう！



① お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。



マスクの下でこっそり体操しちゃおう！！

