



安平町地域包括支援センター保健師の田畑です。

今月号は、「ストレスとお口の健康について」のお話です。新型コロナウイルス感染症の流行により、地域の集まりがなくなったり、先の見えない自粛生活が続きストレスを感じている方も多いと思います。実はこのストレスが、歯やお口の健康に悪影響を与えていることがあります。

## 人間は強いストレスを感じると…

- ①唾液の分泌が減る
- ②免疫力が低下する
- ③無意識に歯を食いしばる

といったようにお口の環境が悪化します。その結果、歯周病が進行したり、歯が痛くなる、知覚過敏や顎関節症の原因になったりします。

### 予 防 方 法

お口を清潔に保ち、しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを!!

#### ○毎食後や寝る前に歯を磨きましょう!

⇒お口の清潔を保つことが、さまざまな感染症予防に有効です。  
義歯の方は義歯のお手入れも大切です。



#### ○お口の周りの筋肉を保ちましょう!

⇒1日3食しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です（野菜などが良いですが、それぞれの歯やお口の状態により食材を選びましょう）。



⇒電話も活用して意識的に会話を増やしましょう。歌を歌ったり、鼻歌でも効果はあります。早口言葉もオススメです。

#### 一人でも家族でも楽しめる表情筋の訓練にチャレンジしよう!

声に出して下にある①～⑧を読んでみてください。  
間違えても表情筋（顔や口の周りの筋肉）や頭の体操になります。



- ①<sup>かため</sup>片目つぶるかたつむり ②ブリのむれのビリのブリ
- ③とおさんトマトまとめて<sup>とおか</sup>十買った ④このねこはこの<sup>こ</sup>子ねこの<sup>はは</sup>母ねこ
- ⑤お<sup>あや</sup>綾や<sup>ははおや</sup>母親にお<sup>あやま</sup>謝り ⑥<sup>りよきやくきたきやくきたか</sup>旅客機多客期高かつく
- ⑦<sup>ひ</sup>引きにくい<sup>ぬ</sup>くぎ <sup>ぬ</sup>抜きにくい<sup>ひ</sup>くぎ <sup>ひ</sup>引きぬきにくい<sup>ぬ</sup>くぎ
- ⑧ぶぐばく ぶくばく みぶくばぐ あわせてぶくばぐ むぶぐばぐ

