

「マスクの下は大丈夫？」

福岡産業保健総合支援センター
保健指導担当相談員 柴戸美奈
(株式会社 恵優 保健師)

新型コロナウイルス感染症の予防のためにマスクは欠かせないものですが、長いマスク生活のせいで、マスク下のお口周りの筋肉の低下が懸念されています。会話する機会の減少や表情が乏しくなったことから表情筋が衰え、筋肉のたるみやこわばりいわゆる「老け顔」が気になっている方が多いといえます。マスクを外した自分の顔を鏡でみて「この人は誰？」と驚いたという話をよく聞くようになりました。

私は通勤時の車の中で、アンチエイジングのために「ベロ回し」が日課でしたが、最近は表情筋トレーニングのために「にばにば体操」も取り入れています。車中では人にみられることもなく心おきなくトレーニングができます。

もともとはアンチエイジング目的で始めたトレーニングでしたが、シミしわの予防やほぐれい線が目立たなくなる、二重あごの改善だけではなく、虫歯や歯周病の予防、歯並びの改善、いびきや無呼吸症候群の改善、滑舌が良くなるなどの効果が期待できます。口腔機能低下を予防するオーラルフレイルの対策にもつながるのではと思います。

「オーラルフレイル」とは口腔の（オーラル）虚弱（フレイル）を表す言葉で、おもに口まわりの筋力が衰えにより、滑舌や食の機能が低下することです。滑舌低下、食べこぼし、噛めない食品の増加などで症状が徐々に現れ身体的な衰えだけではなく、精神的・社会的な側面にまで影響するといわれています。オーラルフレイルの予防は高齢者の問題のように見えますが、口腔機能低下はすでに20歳代からスタートしているとも言いますし、現役世代の歯周病も改善してはいません。

1989年から始まった「8020運動」は2016年に達成率50%を超え健康寿命の延伸に貢献したと言われていますが、食べるために必要なのは歯だけではありません。適切な歯磨きと定期受診だけではなく、口の周りの筋肉を鍛えて「お口の些細な衰え」に気づいていただきたいと思います。幸いにも今はマスク下で周りに気づかれることなく実行できます。

大声でおしゃべりするのが難しい今、日々の習慣にしてみませんか。