

## ～毎日の歯磨きでリハビリのお話～

一般的に歯磨きは虫歯や歯周病、口臭を防ぐために行われますが、実は毎日の歯磨きにはリハビリの効果もあります。



歯ブラシや舌ブラシで舌を軽く下に押しします。

舌がその力に反発しようと力が入るので、

筋力アップにつながります。

歯の表面を磨く際に唇や頬を引っ張りながら磨くと、  
歯ブラシの振動による頬と歯茎のマッサージ効果や、  
頬・唇のストレッチ効果が得られます



歯磨きの後に行うブクブクうがいは多くの筋肉を使います。お水が外へ漏れてしまわないように唇で塞ぎ、そのままお水を飲み込んでしまわないように舌の奥を上にあげて塞ぎます。そして頬を左右に大きくブクブクと動かします。お水を出す時はだらだらこぼれてしまわないように水圧をつくり「う」の口形をつくって吐き出します。

正常に食べ物を飲み込むことや、咳を出すことが出来るように、  
神経に働きかける物質をサブスタンスPと言います。

通常は喉や気管の神経の中に蓄えられていて、口腔ケアの刺激  
によって分泌されます。この物質は認知症予防に役立つと考えられ、  
その効果は有名な認知症改善薬の効果と同等と言われています。



生活の中で後回しに考えられてしまいがちな歯磨きですが、お口の中は全身に影響を及ぼします。総入れ歯の方も、うがいや舌磨きを行いお口をしっかりと動かしてみてください。お口の中や飲み込みでお困りのことがございましたら、お気軽に歯科医師にご相談下さい。

