『口』からはじめる健康づくり

『口』は、食べ物・飲み物として栄養や水分を取り入れる「入口」だけではなく、感染症などの起因となるウイルスに対する「入口」にもなり、清潔に保つことは大変重要なことです。今回は、「『口』からはじめる健康づくり」についてご紹介させていただきます。

◆なぜ『口』を清潔に保つ必要があるのか？

『口』の中にはたくさんの菌が住みついています。例えば、ここに外部からインフルエンザウイルスが入ると、『口』の中の細菌と酵素の働きで変化し、のどの粘膜に取り付き体内に入り込むことができるようになります。

そのため、『口』の中の細菌を減らすことは、感染症対策として効果的な方法の一つです。細菌を全滅させる事は不可能ですが、歯垢や舌の表面に付く舌苔に多く存在するため、歯ブラシや歯間ブラシを使った歯のケアと舌の表面のブラッシングを行うことで減らすことができます。舌の表面のブラッシングは専用ブラシ以外にも、歯ブラシにガーゼを巻いて柔らかくブラッシングする方法でも良いです。また、舌を刺激することでだ液を出やすくして、『口』の中が潤った状態に保つことも重要です。加齢やストレスでだ液の量が減り、『口』の中が乾燥した状態になると、インフルエンザ以外にも様々な疾患の誘因になる可能性があり、注意が必要です。

◆噛むことの大切さについて

人間は食事を摂る際に調理したり配膳したりする音を聞き、臭いを嗅ぎ、出て来た料理を見て脳が活性化し、内臓は食事に入る準備をします。そして、食べて噛むことにより、だ液と混ざり合うことで消化を助け、消化器官により効率的に吸収されます。

噛むことは、あごだけの作業でなく、ほほや舌の動きも関係します。日頃から『口』周りや舌、顔全体の筋肉を大きく動かしたり、早口言葉などで滑らかに動くように運動させる事が大切で、特に表情筋のひとつ、『口』の両端にある「笑筋」を動かすと、ストレスをやわらげ、免疫力を高める作用があります。これからは、食事の際に噛んだりのみ込んだりという動作を意識して行い、年齢を重ねても噛む機能を衰えさせないようにしていきたいものです。

◆最後に

『口』は、まさに「命の入り『口』」です。良いものはもちろん、悪いものも取込んでしまう可能性も忘れずに、病気を予防する第一の関門としてきちんと管理することが大切です。

以上