

健口美を考えましょう

～口元と体幹は繋がっている～

第8回女性部企画 (12月6日) 特別講演から



宝田歯科医院院長
宝田 恭子氏

協会は昨年12月6日、第8回女性部企画を開催しました。今号では、「健口美を考えましょう」口元と体幹は繋がっている」のテーマでお話いただいた宝田恭子先生の講演内容を掲載します。
(文責・編集部)

今回、演題を「健口美を考えましょう」とさせていただきます。通常、健康美と書くように漢字は「口」ではないのですが、美しく生きていくことを口から考えたいと思いこの演題にさせていただきます。

鮫川小学校での経験から

福島県にある鮫川小学校から1本の電話が入りました。子どもたちが朝礼や集会のときに、口をぽかんと開けており、日常の中で、口呼吸をしている子が目立つそうです。パタカラ器具を私も使いますが、パタカラの欠点は継続できないことです。1週間続く人はなかなかいません。口呼吸はよくないということを知ってはいても、生死に関わるものではないので積極的に続けることは難しい。そのような中で、鮫川小学校の校長先生がぜひということで声をかけてくださいました。

口輪筋を意識して口呼吸から鼻呼吸に

私は子どもたちに鼻呼吸と口呼吸の差を話しました。その時は2003年でスマホはなく、猫背の子どもはあまりおらず、私の話を姿勢よく聞いてくれました。そして、パタカラを使いたくない、親から使用の理解が得られなかった子どももいたので、パタカラを使うチームと使用しないチームに分かれて実践をしました。パタカラの器具を使わなければ、口を閉じて鼻で呼吸する力「口唇閉鎖力」がつかないのではないかと心配していましたが、結果的には、器具を使おうが使わまいが、口輪筋という薄い筋肉を意識することで、口を閉じて鼻で呼吸するという目標が達成できました。

パタカラを使う・使わないに関わらずトレーニング

この小学校では、給食の後に歯磨きをする習慣があり、その後子どもたちは外に出て遊びますが、その歯磨きの時間を使い継続的に楽しんでもらえるように工夫をしました。パタカラ器具を使うチームはラジオ体操感覚で曲に乗せてパタカラを動かし、パタカラを使わないチームはアナウンサー気取りで、姿勢よく滑舌よく話すということを行いました。

1カ月経つと、朝礼や集会のときに鼻呼吸している子どもが多くなり、口輪筋のエクササイズをしていない1～2年生のクラスや近所の学校はインフルエンザが流行し学級閉鎖になっていたのですが、鮫川小学校の3～6年生はほとんどが欠席しませんでした。この子どもたちの意識改革の取り組みが、NHKの「おはよう日本」に取り上げられ、私の

テレビデビューとなりました。

口呼吸の改善が、顔のシワやたるみ解消の効果も

この小学校の子どもたちへのアンケートでは、「お母さんに『テレビを見ているときに口が閉じているね』と言われた」「友達に『顔が変わったんじゃない?』と言われた」「久しぶりに会った親戚の人に『口角が上がって笑顔がよくなった』と言われた」というものがありました。さらには、小学校5年生の子が「フェイスラインがシャープになった」と言っていました。

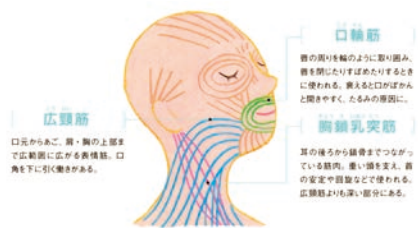
それをTBSの「はなまるマーケット」が取り上げ、美容アドバイザーの佐伯チズさんと一緒に出演しました。このときは、「歯科医師」ではなく「美肌伝道師」として出演することになり、それでいいのかなと思いましたが、患者さんは面白がり、「歯科医師らしくなく、楽しく美しくやることのできる歯科医は世界中で宝田先生ぐらいじゃない?」とエールをいただき、そこから美しさと歯科の関わりというものをもっと追求することになりました。

顔面麻痺の姑と口元エクササイズ

その後、自分の姑が顔面麻痺になりました。主治医の先生からは「とりあえず1カ月ステロイドを飲んでみませんか」と言われ、ステロイドを飲んでいましたが、ムーンフェイスになってしまったこともあり、一緒にトレーニングを行うことにしました。「胸鎖乳突筋はここですよ」「姿勢は大切ですよ」という話をして、トレーニングを続けるとどんどんよくなっていきました。8カ月が経過したときに、お見舞いに来た親族が「フェイスラインがシャープだ」「顔がすっきりしてきたね」と言いました。やっぱり筋肉はそうなるのだと思います。鮫川小学校の子どもたちの言葉とつながった瞬間でした。

表情筋は、表情をつくるためにできたのではない

表情筋の一つである口輪筋は、すごく薄い筋肉です。患者さんは、表



情筋というものは表情をつくる筋肉だと思っています。もちろん泣いたり笑ったりする表情をつくるときに

使われますが、教科書にはそのように書いてはありません。赤ちゃんは、口輪筋を使って乳首や哺乳瓶を口唇閉鎖力（口を閉じる力）でぎゅっと押さえ込んだだけでは、おっぱいは飲めません。嚥下を行う上咽頭収縮筋まで持って行くためには、やはり表情筋の一つである頬筋を動かしておっぱいを飲まないといけません。赤ちゃんは、飲み方を誰にも教わらないで表情筋を使って飲んでおり、これは進化の一つといえます。

口輪筋と頬筋は運動して動きまわります。表情筋を運動させ、嚥下を行う上咽頭収縮筋につなげていくことが表情筋の役割です。つまり表情筋は表情をつくるためにできたのではなく、私たちが人間として進化するために必要な構造物であり、結果として泣いたり笑ったりできるのです。

舌のポジションが大事

健口美を考える上で、大切なのは舌の位置です。リラックスして、上唇と下唇を合わせてみてください。その時、舌はどこにあるでしょうか。切歯乳頭や上顎あたりに舌がべた付きしている場合は、口を開けにくく鼻呼吸がしやすい位置になります。診療室で私や歯科衛生士は、患者さんの口の中に手を入れて、「この辺に舌を付けると口を閉じて鼻呼吸しやすくなりますよ。舌も筋肉なので意識してください」と伝えます。ぜひ患者さんに、舌を付ける位置を教えてください。エステティシャンは口の中に手を入れることはできません。歯科医師や歯科衛生士にしかできないことです。アクションに勝るものはありません。アンチエイジングとは、情報を相手に渡して、相手がそれを行って行動変異を起こすことです。これは診療室のユニットで10秒以内で終わります。

姿勢が美しさをつくる

姿勢をよくして、上唇と下唇を付けると、安静時空隙（あんせいじくうげき：上下の歯と歯の間の2～3mmの隙間）が空いていると思いますが、少し頷くように頭を下げてください。限りなく安静時空隙が狭まるか、下顎の前歯が上顎の歯に当たりませんか？

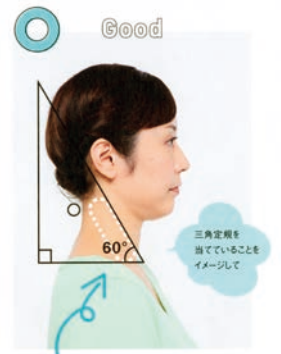
姿勢が悪いということは、安静時空隙がなくなって上と下の歯がくっ付いている状態です。よい姿勢というのは、安静時空隙が失われることなく、安静時空隙に舌を入れても痛くない姿勢です。これが口元の若さを保っている条件です。その人自身の姿勢の良し悪しで美しさは変わってきます。

口元と体幹は繋がっている

椅子に寄り掛かってみてください。リラックスする座り方をすると、膝よりアキレス腱を前に出したくなりませんか。つまり、骨盤が後方に曲がって膝が空きます。胸鎖乳突筋は垂直に立つ姿勢です。そうすると、猫背とぽっこりおなかがワンセットでくると思います。その状態でつばを飲み込んでみてください。頭部前傾姿勢で骨盤が後方に倒れている…、楽な姿勢かもしれませんが、とてもつばが飲み込みづらいですよね。今ほど紹介した安静時空隙が失われて、限りなく歯と歯がくっ付いてしまい、つばが飲み込みづらいです。口元と体幹は繋がっているのです。

口元を上半身に乗せる

宝田歯科では、総義歯をセットすると咀嚼してもらおうにしています。「総義歯が痛かったらやめてください」と言って咀嚼していただくと、胸鎖乳突筋は湾曲していきまわります。噛みやすいのは胸鎖乳突筋がどのような角度のときでしょうか。



胸鎖乳突筋の角度に注目！
正しい姿勢かどうかのポイントは、胸鎖乳突筋の角度。正しい姿勢のとき、胸鎖乳突筋は鎖骨から耳の後ろに向かって後方約60度の角度に走行します。

お尻をぎゅっと閉めて座ってみてください。目線がいつもより2～3cm上になると思います。そして、胸鎖乳突筋を三角定規を当てたように約60度を意識してください。美しさを求めて姿勢を正すというのは、噛みやすい位置であるということです。美しい所作で食べている人は、噛みやすい位置で噛んでいることになります。機能と美しさを同時に獲得できるわけです。

人の一生の中で肉体的・形態的变化をみてみると、頭蓋骨がちゃんと上半身に乗るのは45歳ぐらいまでで、55歳を過ぎてくると口元が前が出る姿勢が楽になってきます。「口元を上半身の上に乗せることを意識してください」と言います。そうすると、みなさん首だけすっと引きます。よい姿勢というと、胸とお尻だけ出してしまおう方がおられますが、下手をするとすべり症になりかねないので、口元を上半身に乗せることが大切です。口元を乗せることだけを意識すると、噛みやすい姿勢になります。意識して日常生活に取り入れることが必要です。

若々しさ、美しさと関連づけて

唇の裏側には口唇腺があり、刺激すると唾液が出てきます。唾液に含まれる酵素には、活性酸素を抑制する抗酸化作用がありとても大切です。唾液をたくさん口の中で出すには咀嚼が一番です。このため、「1日30回ゆっくり噛んでください」と患者さんには話しています。唾液はアンチエイジングにも重要な役割を果たしているのです。

口の機能回復ということは歯科医師としてももちろん大切なのですが、もう少し患者さんが求める若々しさというものと関連づけて、アプローチした方が患者さんの意欲を引き出せるのではないかと考えています。診療室の中で少しでも取り入れていただければ幸いです。



ANAクラウンプラザホテル富山 3F・ASUKA