



# マスク着用の生活と口腔ケア



歯科衛生士

感染症対策の飛沫拡散防止として、マスクを着用しての生活が続いています。今回はマスク着用による口腔機能への影響と口腔ケアについてご紹介します。

## マスクを着用していると…

- 顔が隠れている、会話が減るので表情筋を動かすことが減る
- 息苦しさから口呼吸になる
- 付け外しが面倒で水分補給が減る
- マスク生活にストレスを感じる



唾液が減少し  
ドライマウスになる



## 唾液のパワー

- 口腔粘膜の保護
- 虫歯や歯周病の予防の効果
- 自浄作用
- 抗菌作用
- 胃の消化・吸収を高める
- 咀嚼・嚥下・発音などを助ける
- 味覚を感じやすくする
- 風邪・インフルエンザ・肺炎予防



唾液が減少するとこれらの機能が  
働かなくなります

## 唾液の分泌を促すマッサージ



### 耳下腺マッサージ

耳たぶのやや前方あたりを後ろから前へ回す



### 顎下腺マッサージ

顎の骨の内側くぼみ部分3～4か所を各5回押します



### 舌下腺マッサージ

顎の下の内側を上へ押し上げる

## 表情筋・口の体操

西リハ情報箱で公開中の動画をぜひご覧ください。

お口の中から健康に「唾液パワー」

