あなたの歯の健康を守る
令和７年１１月発行

香林坊歯科クリニック

NO.203

ムセ&イビキは 筋肉の衰えのサインかも？

「最近むせる」「よくイビキをかく」といったことはありませんか？
もしかしたら、お口やのどの筋力が弱っているサインかもしれません。

ムセはどうして起こる？

喉頭の入り口には声帯ヒダがありますが、この周辺に食塊や水分が触れると脳へ「苦しい」という信号が送られます。脳はその信号を「異物が侵入しようとしているから危険」と認識し、咳を起こさせるよう筋群に指令を送り、一気に咳き込みます。これが「ムセ」です。
お口からのど周りの筋力が弱ってくると、物を飲み込むときに気管を塞ぐ俊敏さが低下し、気管の方へ入ってしまいムセることがあります。
むせがうまくできなかったり、繰り返しムセを起こしていると、誤嚥性肺炎につながることもあります。

イビキはどうして起こる？

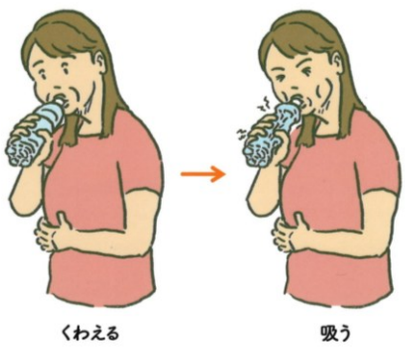
お口周りの筋力が低下すると、寝ている時にのどの奥や、舌が垂れ下がって、空気の通り道が狭くなる事があります。
空気の通り道が狭くなり、そこを空気が通過しようとすると音が鳴ります。これが「イビキ」です。これがひどくなって、空気の通り道が完全に塞がってしまうのが「睡眠時無呼吸（閉鎖症）」です。
舌やのどの筋力が低下していると、口が開きやすく、口呼吸にもなりやすいです。
唇を閉じるだけでもお口周りの筋力を使っているため、その状態を保つことも大切です

やってみよう！かんたんお口エクササイズ

筋力は基本的にエクササイズすることである程度よい方向へ改善していきます。筋力を保つために、また、衰えを感じる方は筋力を取り戻すために、生活に取り入れてみて下さい。

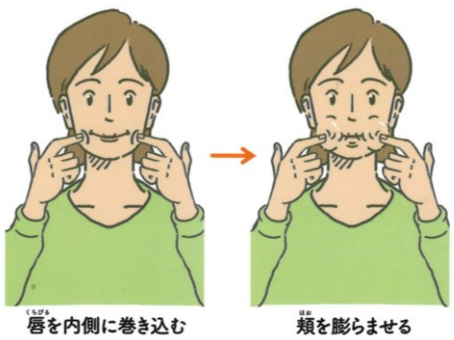
ペットボトルエクササイズ

ペットボトルに息を吐いたり吸ったりするエクササイズです。
ペットボトルは「い・ろ・は・す」など、軟らかめの素材でできたものがおすすめです。
ペットボトルを一旦クシャクシャにしてから使用します。



ほっぺふくらましエクササイズ

唇を内側に巻き込み、頬を膨らませるエクササイズです。
まずは頬を膨らませた状態でご自身の限界の時間を測り、それに近い時間を目標にして、毎日５セットほど行うとよいでしょう。



nico ２０２５年１月号参照