

新しい生活様式下の上手なマスクとの付き合い方

新型コロナウイルスの蔓延により、マスクを日常的につけるのは当たり前のマナーになりました。そこで、ふとマスクのにおいが気になる方も多いのでは。。。？マスクのにおいが気になる前に、こまめに新しいものに取り替えたいのですが、昨今のマスク不足の下では、それは難しいかもしれません。

マスク装着時は、『メチルメルカプタン』、『ジメチルサルファイド』、『硫化水素』の細菌が繁殖しやすい状態です。そして、主な臭いの原因は『口の中の渴き』。口の中は、常にサラサラの唾液で満たしておきたいものですね。しかし、このコロナ禍でマスク内の唾液分泌量は極端に下がっています。唾液は減っているのに、マスクの内側は自分の呼気で温度と湿度が高い状態になっています。呼気に含まれた雑菌が繁殖し、臭いが発生しやすい環境になるのだそうです。



ではなぜ、コロナ禍で唾液の分泌量は減るのでしょうか。唾液はリラックスしている時に優位となる副交感神経が活発化すると多く分泌されますが、外出自粛の延長からの不安やストレスが募り交感神経が優位に働くため、唾液の分泌量が抑えられてしまいます。またテレワーク中心の生活になりほぼ一日中パソコンに向き合う生活で、会話が減り、しゃべる量が極端に減ってしまったことも唾液の分泌量減少の要因です。ストレスや緊張で口の中がカラカラに乾いたことがあると思いますが、実は上述のように、脳が指令を出して唾液の分泌量を減らし、成分を濃くしているからなのです。唾液には自浄作用があるので、口内をトラブルから守ってくれます。ところが、ストレスなどによって唾液がドロドロしたり、分泌量が減ったりして口内が乾くと、臭いの元となる細菌「嫌気性菌」が増殖。さらに、今は新型コロナへの不安などでストレスがたまりやすいうえ、マスクをつけると口呼吸になりがちなので、ドライマウスになり口臭がきつくなる傾向にあるのです。

そこでちょっといつもの生活習慣を見直して、お口の中の潤いをキープして、快適なマスク生活を送りましょう。

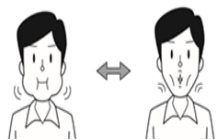
●舌を正しい位置に置く

唾液分泌促進のためには、まず舌を正しい位置に置くことが重要です。皆さんは舌をどこに置いていらっしゃいますか？ 口を閉じてリラックスした時に、舌の先が上の顎に触れていて自然に舌が収まっている状態、それが正しい舌の位置“スポットポジション”です。ごっくんと唾を飲み込んだ際に吸盤のよう口蓋にくっつけるイメージです。



●驚くほど唾液が出てくる！口内トレーニング

シュクルメソッド声磨き体操でもおなじみのトレーニングです。ハンズフリーで手軽にいつでもどこでも！



＜ぷくぷく体操＞
頬を膨らませて＆
へこませて♪
10回1セット



＜あめ玉体操＞
舌先で頬の内側
をつついて♪
左右10回1セット



＜ぐるり体操＞
歯の上を滑らせ
ながら舌回し♪
左右5回1セット

●積極的にコミュニケーションをとる

直接対面で会うことを控えるなら、オンライン上でも電話でも積極的にコミュニケーションを取り、口を動かすことも唾液分泌促進に繋がります。飛沫が気にならないオンライン飲み会でリラックスするのもよいのでは。

唾液は、99%以上が水分、残りの1%ほどに抗菌、免疫、消化などに関わる重要な成分を含み、私たちの健康に深く関わっています。新しい生活様式の下でマスクと上手に付き合っていくためにも「唾液のチカラ」を見直してみませんか！

広がれ！「声磨き体操」の輪、声のチカラで明るく元気に！！

当紙先月号ではおうち時間を有効に活用する【声磨き体操】の動画公開についてご案内をいたしましたが、YouTubeチャンネルで【100万人の声磨きフェスティバル】をご覧いただいたご感想を多くの方々から頂戴しました。ご親切にありがとうございました！

さて、(一社)日本声磨き普及協会では声磨きインストラクターの皆さんによる「好きな曲に合わせて声磨き体操をやってみた！」キャンペーンをスタートしました。お気に入りの曲で～♪お子さまと一緒に～♪ いろ～んな声磨き体操が出来ました！この輪をどんどん広げて、声のチカラで明るく元気な気持ちでコロナショックを乗り越えていけますように、と願っています。YouTube【声磨きチャンネル】でチェックしてみてくださいね。

鬼滅の刃 OP 曲 LiSA『紅蓮華』



インストラクター仲間の守護神、山口衛先生が親子でチャレンジ！
パパと僕ちゃんのツーショットがほっこりします(^^)

ディズニー『小さな世界 It's a small world』



トロンボーン奏者&先生として活躍しながら、乳児の子育てと声磨きの先生の両立を目指すパワフルママ、加藤真梨子先生！

となりのトトロ『さんぽ』



介護施設でレクを担当する宮崎悦子先生は、シニアのための健康声磨きの可能性を追求中です！

DA PUMP『USA』



誰でも聞いたことがあるはずの数々の有名CMナレーターを務める間瀬凜先生が親子共演！二人の満面の笑顔がサイコー(*^^*)

【声磨きチャンネルはQRコードからご覧頂けます】



声のチカラで日本を元気に！

声やコミュニケーションに纏わるお役立ち情報を動画で配信中！是非チャンネル登録を！！



あなたもお好きな曲に合わせて声磨き体操をやってみませんか！まずは、チャンネル内の「おうちで声磨き体操！～カスタネット解説編～ \ まずはこちらをチェック / 」の動画レッスンでエクササイズをお楽しみください。

【編集後記】3月以降オンラインレッスンのみのサービス提供にも慣れてきたところで、緊急事態宣言解除後のWithコロナ時代の新しい生活様式に合わせた「声磨きサロン」の在り方を模索中です。引き続きご自愛ください。(事務局)



(株)ボイスクリエーションシュクル <https://vcsucre.com>

(一社)日本声磨き普及協会 <https://koemigaki.com>

〒330-0062 埼玉県さいたま市浦和区仲町 1-15-1 エスプリ浦和 103/201

TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634 メール: info@vcsucre.com

