

歯の相談室



北生協歯科 医師
久野 よし乃

「口の健康」を 保つための 音読のすすめ

新型コロナウイルスの影響が長引いています。

外出自粛が続くと人と会話をするこ
とが少なくなります。

声を出すことは口の健康を維持する
ためには大切なことです。

はっきり発音するために唇や舌を動
かしたり、大きな声を出すために喉の筋
肉を動かしたりすることが自然と口の
運動になっているからです。残念ながら
ら今しばらくは大勢で会話を楽しむこ
とができませんが、新聞などを声に出し
て読むなど一人でも積極的に声を出し
ましょう。一人のときはマスクをはず
して大げさにしっかりと口を動かして
読んでみましょう。

