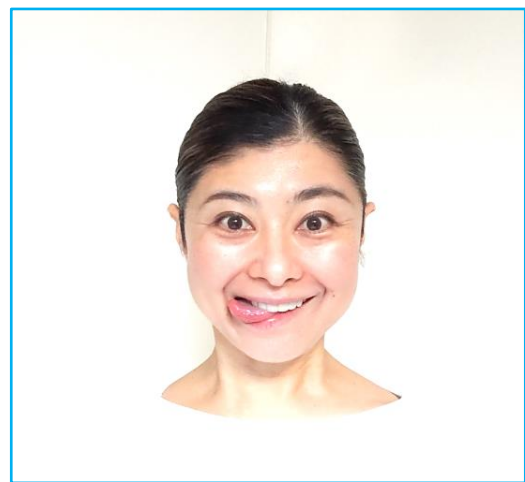
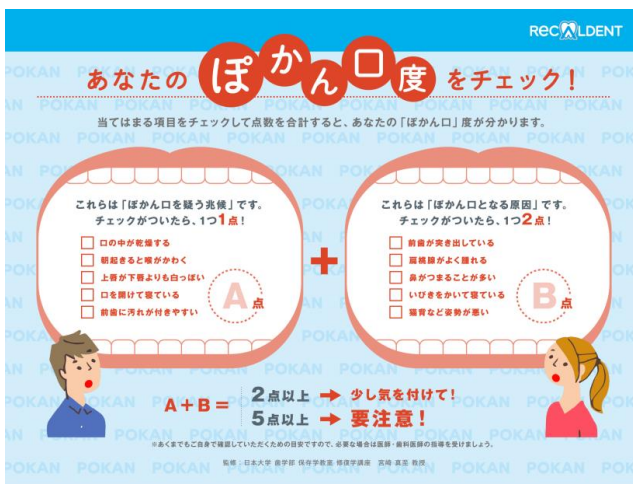


11月8日(月)は「いい歯の日」*1！ あなたは大丈夫？“大人”の「ぽかん口」

**リカルデントが、歯科医師監修「ぽかん口チェックシート」と、
表情筋研究家・間々田佳子さんによる「ぽかん口体操動画」を公開！**

モンデリーズ・ジャパン株式会社(本社:東京都品川区 / 代表取締役社長:福本千秋)の『リカルデント』は、11月8日(月)の「いい歯の日」*1に伴い、専門家監修のもと、「ぽかん口チェックシート」と「ぽかん口体操動画」を制作し、11月8日(月)よりリカルデントブランドサイトおよび、公式 SNS(Twitter、Facebook)にて公開します。



「ぽかん口」とは、日常的に口がポカーンと開いている状態のことで、専門用語では「口唇閉鎖不全(こうしんへいさふぜん)」と呼ばれている症状です。新型コロナウイルス感染症流行によりさまざまな生活様式が変化しています。感染対策のためにマスクを着用する生活が長期化する中、マスクを着用すると息苦しく口呼吸しがちになることから、「ぽかん口」になりやすいことが懸念されています。

これを受け、忙しい日々を送りながらも自身や家族の健やかな暮らしを願う方たちに向けて、「手軽に、歯、よろこぶ。」を発信してきた『リカルデント』では、“大人”の「ぽかん口」への注意を促すべく、専門家監修のもと、ぽかん口注意度をセルフチェックできるシートと、ぽかん口対策としてお口周りの筋肉を鍛える体操動画を制作しました。

*1 1993年に日本歯科医師会が制定

**自分では気づきにくい「ぽかん口」！ チェックシートで見直しを。
ぽかん口対策のカギは、「噛む力を意識すること」と「口輪筋と舌筋を鍛えること」！**

マスク下では無意識のうちに口呼吸をしてしまう傾向があり、お口が開いたままの状態が続くことで、今までそうではなかった人も「ぽかん口」になりやすい環境にあると言えます。しかし、この「ぽかん口」を放っておくと、お口の中が酸性化し、口腔内の環境が乱れる原因となってしまうので注意が必要です。

「ぽかん口」は自分ではなかなか気づきにくいものです。今回監修した「ぽかん口チェックシート」では、その「兆候」と「原因」の二項目から注意度をチェックできるようになっているので、気づかぬうちに「ぽかん口」になっていないか、ぜひ皆さんもご自身で確認してみてください。

また、「ぽかん口」を防ぐためには、まず噛む力を意識すること、そして、お口周りの筋肉である口輪筋と、舌の筋肉である舌筋を鍛えることが大切です。日ごろから、お口の周りの筋肉を鍛えるような簡単な体操を取り入れてみましょう。



日本大学教授
歯学部保存学教室修復学講座
宮崎 真至 (みやざき まさし)先生

◆ あなたは大丈夫？歯科医師監修のぼかん口チェックシートでチェックしてみよう！

マスク生活の長期化により、子どもだけでなく、大人も注意したい「ぼかん口」。日本大学歯学部保存学教室修復学講座の宮崎真至教授監修による「ぼかん口チェックシート」は、自分では気づきにくい「ぼかん口」への注意を促す目的で制作された簡単・手軽にセルフチェックできるシートです。「口の中が乾燥する」、「朝起きると喉がかわく」などの「ぼかん口を疑う兆候」と、「扁桃腺がよく腫れる」、「鼻がつまることが多い」などの「ぼかん口となる原因」からそれぞれ当てはまる項目をチェック。点数を合計すると、「少し気を付けて！」「要注意！」の2段階で「ぼかん口」注意度を知ることができます。

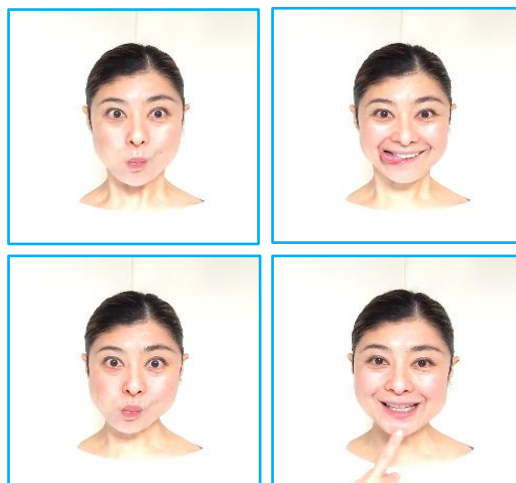


※あくまでもご自身で確認していただくための目安です。必要な場合は医師・歯科医師の指導を受けましょう。

◆ 表情筋研究家の間々田佳子さんが考案！

自宅で簡単にできる「ぼかん口体操動画」でお口まわりの筋肉を鍛えよう！

「ぼかん口」を防ぐためには、まず噛む力を意識し、お口周りの筋肉を鍛えることが大切です。表情筋研究家として「コアフェイストレーニング（顔の筋トレ）」を発信している間々田佳子さんとコラボレーション制作した「ぼかん口体操動画」。口をすぼめて動かしたり、舌を突き出しながら左右に動かしたりなどの動きを取り入れることで、「ぼかん口」対策のカギとなる「口輪筋」と「舌筋」を鍛えます。30秒で簡単に楽しく取り組める体操動画です。



【間々田 佳子(ままだ よしこ)プロフィール】

顔ヨガのカリスマ講師を経て、表情筋研究家として「コアフェイストレーニング（顔の筋トレ）」の普及に尽力中。著書は16冊で、累計57万部を突破。業界・業態・年齢層を超えて、あらゆる方々に「顔の筋トレ」から表情を豊かに、コミュニケーションを円滑にする講座を実践し好評を得ている。

間々田佳子公式Instagram: <https://www.instagram.com/yoshiko.mamada/>

手軽に、歯、よろこぶ。リカルデント

リカルデントは、独自の牛乳由来成分「CPP-ACP」を配合したガムです。「CPP-ACP」とは、牛乳由来の成分、カルシウムとリン酸を含む ACP と乳タンパクからできた CPP の複合体です。メルボルン大学歯学部 エリック・レイノルズ教授の長年に渡る研究により誕生しました。

リカルデントブランドサイト: <https://www.recaldent-gum.com/>



<モンデリーズ・ジャパンについて>

モンデリーズ・ジャパンは約 150 カ国で親しまれるお菓子会社であるモンデリーズ・インターナショナルの一員です。日本では1960年に事業をスタートし、「リカルデント」「クロレッツ」「オレオ」「リッツ」等、日本の市場で愛されるブランドを送りだしてきました。ガム事業においては国内第2位のポジションを占めています。

◀報道関係各位からのお問い合わせ先▶

モンデリーズ・ジャパン広報事務局 : MSL 高橋、若菜、高田
TEL:03-5719-8933 / FAX:03-5719-8919 / メール:mdlz-pr@msl-japan.com