

口は健康のもと Vol.65

声帯は常に鍛えよう

ことばを話すことは口の重要な働きです。人は会話をすることで他人とのコミュニケーションをはかっています。会話は相手の言葉を聞きとり、相手の表情などを読み取って、即座にその言葉の意味を判断し、返答のための言葉を選んで発音するという一連の流れで行われます。それゆえ、会話するためには総合的な脳の働きが必要で、脳を鍛える最も有効な手段です。

声を出すためには、肺からの呼気で喉の声帯を振動させることが必要です。声帯から音を出すためには左右の声帯をしっかりと閉じさせていなければなりません。声帯は筋肉からできているため使わなくなれば徐々に弱ってきます。しっかりと発声する習慣を身に付けて声帯を常に鍛えていることが大切です。

声帯が健康であれば、両手で重いものを持ち上げることが苦になりません。腕の力を効率的に発揮させるためには、声帯を閉鎖し、肺の空気が漏れないようにして胸郭を固定することが必要です。さらに、声帯の閉鎖ができていれば、誤って飲食物が気管や肺に侵入することも予防できます。



奥羽大学歯学部 口腔生理学
准教授 宗形芳英