

## 表情筋と口輪筋の関係

**表情筋**は顔面部と頭部、頸部の一部にある皮筋の総称であり、喜怒哀楽などの表情を作り出すところからこの名前がつけられています。眼や鼻の開閉、食べる・飲み込む・吹く・吸う・しゃべるなど口の運動にも関わっています。

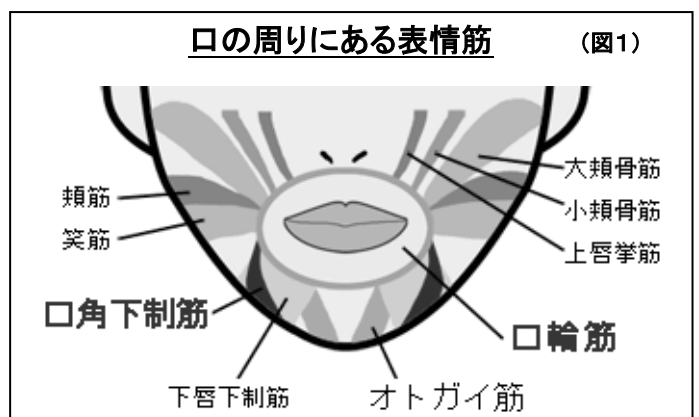
**表情筋**は30種類以上に分かれ、相互に作用して人間の複雑な表情を作り出しますが、通常の生活では全体の30～40%しか使っておらず、表情が乏しかったり加齢などが原因で筋力が衰えたりすると、顔の張りも失われシワやたるみになり、飲み込みや発声にも影響がでます。また、**表情筋**のほとんどが顔面神経の支配を受けるので、顔面神経が損傷を受けると口が閉まらなくなったり表情が消えたりします。この**表情筋**の多くは口の周りの筋肉(**口輪筋**)に關与(図1)しているので、口を動かし**口輪筋**を鍛えることが**表情筋**全体を動かすことになり、豊かな表情づくりや安全な食事、明瞭な発音を維持し改善すると考えられます。

### 《 口の周りにある表情筋 》

- ★**口輪筋**: 口元を円状に囲んでいる筋肉で、口を閉じたり唇を突き出したり口元の微妙な表情をつくり、寡黙な表情を表すときに働きます。この筋肉が衰えると老けた顔になります。
- ★**口角下制筋**: 口角を下や斜め下に引く筋肉で、“へ”の字口をつくり、不満や悲しみを表すときに働きます。この筋肉が衰えると口角から下アゴにかけて縦ジワができます。
- ★**大頬骨筋**: 口角を上方に引く筋肉で、大口を開けて笑うなどダイナミックな笑顔をつくり、喜びを表すときに働きます。顔を大きく動かして鍛えるとシワの出来にくい肌がつくれます。

- ★**小頬骨筋**: 口元を斜めに引き上げる筋肉で、笑顔づくりに大切な筋肉です。頬のこわばりをなくし、それによって自然な笑顔になります。また泣き顔をつくるときにも働きます。この筋肉が衰えると頬にたるみができます。
- ★**上唇挙筋**: 上唇を上方に引く筋肉で、微笑むときに使われたり泣いたりするときに働きます。この筋肉が衰えると顔全体がたるんだ印象になります。
- ★**下唇下制筋**: 下唇を下方に引く筋肉で、不満を表したり逆に誠実な表情をつくるときに働きます。刺激することでアゴのあたりをスッキリさせます。
- ★**頬筋**: 上下のアゴの関節から口の両端に向かって伸びる筋肉で、口角を斜め上に持ち上げ、泣いたり笑ったりするときに他の筋に協力して働きます。この筋肉が衰えると口元がたるみます。
- ★**笑筋**: 口角を外側に伸ばす筋肉で、エラから口元に伸びています。この筋肉は大頬骨筋と同様に笑いの筋肉と呼ばれ、収縮する事によりエクボをつくります。この筋力が衰えると口元がだらしく見えます。
- ★**オトガイ筋**: 下唇の下からアゴにかけてある筋肉で、梅干のようなシワをつくり隆起させる筋肉で、疑惑と不決断の表情をつくるときに働きます。この筋肉を鍛えていくと二重アゴもなくなり、アゴのラインがスッキリしてシャープな輪郭になります。

(よくわかる顔面神経麻痺、他参照)



### 「トロミつけて 上手に介護」の巻

高齢や障がいなどにより食べ物がうまく飲み込めない人のために、誤嚥を防ぎ飲み込みやすくするために**トロミ剤**を使う方法があります。そんなトロミ剤にも色々な種類があり、それぞれの特性を知って選ぶ必要がありますね。

- 【第1世代】**デンプン系**  
もったりとしたトロミがづくのが特徴。
- 【第2世代】**デンプン+グアーガム系**  
第1世代に比べ少量で強いトロミがづく。唾液の影響を受けにくく、トロミがづく時間も早い。
- 【第3世代】**キサンタンガム系**  
べたつきの少ないトロミがづくのが特徴。素材の味や匂い、色を損なわずにトロミが付けられる。(栄養士ウェブ引用)

### お口の雑学クイズ

- (1)ヒトの唾液は正常では一日に1～1.5リットル分泌されるが、ウシの一日の分泌量は?  
A. 10リットル B. 50リットル C. 100リットル
- (2)ヘビが舌を出し入れするのは何のため?  
A. においを感知するため  
B. 体温を調整するため  
C. 威嚇するため
- (3)カタツムリの歯は何本?  
A. 約100本 B. 約1000本 C. 約10000本

※ 解答は4面

(インターネット他、引用)