

歯っぴー通信

第27号

ぽかぽか陽気の中、暖か過ぎて過ごしやすい季節になりました。きらきら眩しい空の下、草花の色も鮮やかで外出するのが楽しくなりますね。旅行など、遠出の計画を立てている方もいらっしゃるのでは？

そんな旅のお供に、ぜひ、歯みがきセット、プラスフロスもお忘れなく。

さあ、お口の中も春風のように爽やかに、新年度も生き生きと過ごしましょう！

特集

あなたの舌は

ザラザラ？ ツルツル？

前号の『舌特集』いかがでしたか。今回は引き続き、舌についてお話ししましょう。

まず、「この舌の写真をどう思いますか？」

一見ツルツルときれいですね。

しかし、このツルツルに注意



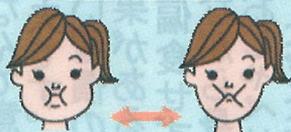
号が隠れています。実は、この舌は本来表面にあつたはずのザラザラした「乳頭」という部分がなくなり、ツルツルになっているのです。この状態が長く続くことにより、ヒリヒリした痛みや、味覚障害が生じることもあります。このツルツル舌の原因の一つに、お口の乾燥が挙げられます。

皆さんの中で、クッキーなどパサついたものが食べにくい、会話をしていると喉がイガイガする

るなど、お口の乾燥が気になっている方はおられませんか。そんな方は舌もチェックしてみてください。薬の副作用、老化によるお口の筋力・機能低下によって、唾液の量が減っている可能性があります。

そこで、今回は唾液を増やす簡単なストレッチをご紹介します。全体が唾液のバランスを保つことが唾液の量を増やすことにつながるのです。ぜひ毎日やってみてください。

頬ふくらませ体操

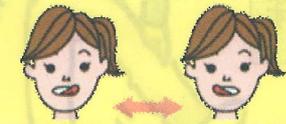


- ①頬をふくらませて、舌を上あごに押し付け、口から息が漏れないようにこらえる。
- ②息を吸うように口をすぼめる。

舌の体操



- ①口を開けて、舌を出るだけ出す。
- ②舌先で上唇を触るように上へ持ち上げる。



- ③左右の口の端を舌先で触るように動かす。

不思議と唾液が出てきますよ。

めざそう！

健康長寿

世界でも指折りの長寿国となった日本では、いかに元気で充実した高齢期を過ごすか、が大きな課題となっています。その中で、重要な鍵となる誤嚥性肺炎についてみていきます。

『誤嚥性肺炎』とは、食道へ流れるはずの唾液や食べ物、誤って気管から肺へと入ってしまうことが原因で起こる肺炎です。

実は人間は気管(空気の通り道)と、食道(食べ物の通り道)がどで交差しているため、誤嚥をしやすい構造になっています。

しかし、幸いな事に、飲み込む時に筋肉が働き、気管の入り口にすばやくフタをし、食道の方へと流れを切り替える『飲み込む機能』の発達により、食べ物やムズに胃に送り込むことができるのです。まちがって気管に入りそうになった時には反射的に『むせ』が起き、防いでくれるのです。

ところが、この働きをする筋肉は年齢とともに衰え、うまく切り替えができなくなってしまうます。

「何だか最近よくむせるようになった」「飲み込みにくさを感じている」という方いらっしゃるいませんか？飲み込む機能に影響を与える筋力の変化は実は五十〜六十代から始まっているのです。

そこで今回は、元気なうちから飲み込む機能を維持するための、ちょっとしたコツをお伝えします。ぜひ、普段の生活に取り入れてみてください。将来、必ず役立つでしょう。

まず、のどに手を当ててゴックンとつばを飲んでみてください。のどボトケがグッと上に吊り上げられるのがわかりますか？この吊り上げる筋肉がしっかりと働くと飲み込みやすく、衰えると、のどボトケが下がったままになり飲み込みにくくなってしまいます。そこで、この筋肉を積極的に使うエクササイズをご紹介します。

その一

ぜひ、一緒に！

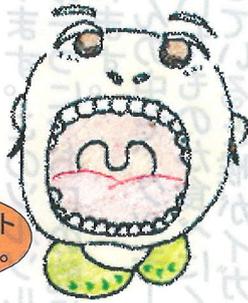
十秒間、思いっきり口を開けましょう。こうすると、のどボトケを吊り上げる筋肉を下にグーツとストレッチでき、飲み込み機能の改善に。ピンポイントで効くのです。一ヶ月続けると効果が出てきます。

その二

※あごに痛みを感じたり、外れそうになる方はほどほどに



これを5回、2セット毎日続けましょう。



10秒間休みます。

10秒間本気で思い切り口を開けます。

飲み込みの改善に即効性があるのが姿勢です。背筋を伸ばし姿勢に気を付けて食事をすると飲み込みが楽になります。そこで、姿勢が悪くなる（腰や背中が曲がる）そもその発端、「ももの裏側の筋肉」のストレッチを試みましょう。



台を使って楽にできます。

でも、トレーニングしなくても大丈夫です。実は、いつもの何気ない習慣の中にも、とてもよい効果があるのです。例えば、三食偏食せずに食べる、家事をしながら身体を動かす、楽しくおしゃべり、たまにはカラオケ、などなど…。飲み込むときに働く筋肉を普段の生活で使い、先ほどのエクササイズやストレッチも取り入れていただくと、さらに効果があがります。



第三十八回 ビーバークラフで案内

昨年引き続き、福嶋歯科医院スタッフによる歯科健康講座の第二弾です！

皆さんが受けておられる歯科治療は、いったいどんなことがなされているのか…普段なかなか聞くことのない治療のお話です。詳しくは別紙にてご参照下さい。

この機会に、ぜひお気軽にご参加下さい。

福嶋歯科医院

Tel 0667-24-17272
FAX 0667-24-17262
URL <http://www.hainet.jp/fuku-y/>

【製作】澤美千代 村田さゆり 丸山香織
【監修】福嶋由梨

〒660-0801 鳥取市栄町606加藤紙店1F101