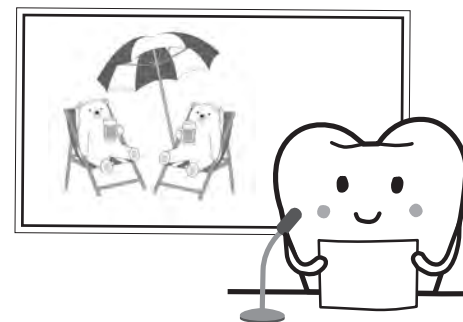


YUME DENTAL NEWS

シニアのみなさん

2021年7月号



こんな経験ありませんか？

以前と比べて次のような変化はないでしょうか？
一部の変化には「主な原因」も記しています。

唾……………唾液分泌の減少
舌……………舌の筋力の低下
唇・頬……………くちびるや頬の筋力の低下
弁……………喉頭蓋の弁の動きの低下

Q1 肺炎と診断されたことがありますか？

A 何度もある B 1度だけ C なし

Q2 やせてきましたか？

筋肉が減った・筋力が落ちてきた感じはないですか？

A 明らかに B わずかに C なし

Q3 ものが飲み込みにくいと感じることがありますか？

食べ物がのどにつかえる感じはないですか？
カプセルや錠剤は飲み込みにくくないですか？

A よくある
B ときどき C なし

Q4 食事中にムセることがありますか？

食事中にせき払いをすることがありますか？
ムセそうになることが増えましたか？

A よくある B ときどき C なし

Q5 お茶を飲むときにムセることがありますか？

ペットボトルをラッパ飲みしたときにムセませんか？

A よくある B ときどき C なし

Q6 食事中や食後などに、のどがゴロゴロ（たんがからんだ感じ）することはありますか？

A よくある B ときどき C なし

Q7 のどに食べ物が残る感じがすることはありますか？

トマトの皮やホウレンソウ、ワカメなどがのどに残ることはありませんか？

A よくある
B ときどき C なし

Q8 食べるのが遅くなりましたか？

人と食事したとき、いつも自分が最後まで食べていることはないですか？

A よくある B ときどき C なし

Q9 硬いものが食べにくくなりましたか？

フランスパンやリンゴ、イカ、タケノコが食べにくくないですか？

A 明らかに
B わずかに C なし

Q10 お口から食べ物がこぼれることがありますか？

クッキーやゆで卵がお口からこぼれませんか？

A よくある
B ときどき C なし

Q11 お口のなかに食べ物が残ることがありますか？

ひじきやひき肉、ゴマなどがお口に残りませんか？

A よくある B ときどき C なし

Q12 食べ物やすっぱい液が胃からのどに戻ってくることはありますか？

酢の物やオレンジジュースを摂ったときにのどに逆流してきませんか？

A よくある B ときどき C なし

Q13 胸に食べ物が残ったり、つまった感じがすることはありますか？

カステラやイモ類を食べたときに胸につまる感じはないですか？

A よくある B ときどき C なし

Q14 夜、せきで眠れなかったり、目が覚めてしまうことがありますか？

寝ているときにお口が渇いたり、いびきをかくことはありませんか？

A よくある B ときどき C なし

Q15 ガラガラ声など、声がかすれてきましたか？

カラオケで高音が出なくなりましたか？
声が低く、ハスキーになってきましたか？

A 明らかに
B わずかに C なし

Q16 お口の渇きを感じるが増えましたか？

口角が切れやすかったり、舌が赤くヒリヒリしたりしませんか？

A よくある B ときどき C なし

Q17 口臭が気になるようになりましたか？

A よくある
B ときどき C なし

Q18 うまく噛めないと感じますか？

頬を噛んだり、舌を噛むことが増えましたか？

A よくある B ときどき C なし

Q19 麺類をすするのがつらくなりましたか？

A よくある
B ときどき C なし

Q20 滑舌が悪くなった気がしますか？

舌がまわりづらくて、相手に聞き返されるようになりましたか？

A よくある B ときどき C なし

Q21 せき払いが増えましたか？

歯医者さんと話しているときに、せき払いをすることはありましたか？

A よくある B ときどき C なし

主な原因
唾

主な原因
唇・頬

主な原因
唇・頬

主な原因
舌

主な原因
弁

お口の老化はなぜ怖い？

先ほどの質問、いくつか「よくある」だったけど、そこまで困ってないし……。そんなあなたに、お口の老化が恐ろしい理由をお伝えしましょう。

（ 窒息の危険が高まる ）

ムセは異物を吐き戻すからだの防御反応です。吐き戻す動きには、のどの筋肉が関係します。異物が気管に入っても、ムセで吐き戻せているうちはいいのですが、できなくなると窒息の危険が高まります。

窒息が起こる経緯は、①飲み込む力が弱くなって食べ物のがどで止まる、②吐き戻す力が弱くなってムセで吐き戻せない、③窒息というものです。



（ 想像以上に危険なムセ ）

気管に入った異物を吐き戻すムセという行為は、からだに非常に負担をかけます。体力のある若いころにはわかりませんが、シニアになると、ときには血管が破裂してしまうくらいの負荷がかかることも。

最近でも、往年の映画スターがペットボトルの飲料水を飲んだときにムセて、小脳出血を起こしたというニュースがありました。

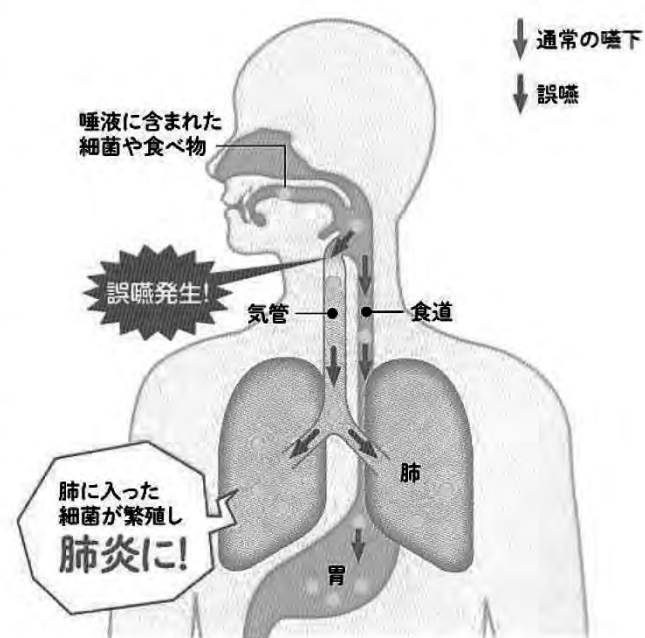


（ 誤嚥性肺炎の ） リスクも上がる！

誤嚥性肺炎は、食道から胃という正常な飲み込み（嚥下）ができずに、気管から肺へと誤って食べ物が入ってしまったり、肺に細菌を含んだ唾液が流れ込んでしまうことで起こります。

お口の機能が正常に働いているなら、食べ物や唾液が気管に入ることはありません。もし入ってしまったとしても、ムセで吐き戻せます。ですが、お口の機能（とくにのどまわりにある喉頭蓋の弁の動き）が低下すると、誤嚥しやすくなります。くわえて、のどの筋肉の低下は、ムセで吐き戻す力も弱めます。

頻繁にせき払いやムセをするというのは、頻繁に誤嚥しかけているということでもあります。また、寝てるときにムセで起きるのは、唾液が気管に流れ落ちてしまっているためです。



（ そしてやがては寝たきりに ）

窒息や誤嚥性肺炎が起こらなくても、お口の機能が低下していくと、いずれは嚥んだり飲み込んだりが難しくなり、うまく食べられなくなっていきます。

そうなる前にも、食べられるものが限られてしまうことで、栄養不良や体力低下に拍車がかかります。

健康な状態と寝たきり（要介護状態）の中間にフレイル（身体機能や認知機能の低下）という状態がありますが、それはお口の機能の低下、つまりオーラルフレイルからはじまるとも考えられています。



パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」の音を5秒間出し続ける体操です。音によって鍛えられる（あるいは衰えているのがわかる）お口の筋肉が違うことを、ご存知でしたか？

パの音

やりかた
上下のくちびるを破裂させるように動かし、5秒間「パ」の音を出し続けます。



ポイント

- 「パ」の音を速く発音するには、くちびるをしっかりと閉めなくてはなりません。
- 5秒間に30回発音できない場合、「くちびるの力」が低下しています。

期待される効果
くちびるを開け閉めする力が鍛えられます。

タの音

やりかた
舌の先を口蓋につけたり離したりして、5秒間「タ」の音を出し続けます。



ポイント

- 「タ」の音を速く発音するには、舌の先を口蓋にしっかりとくっつけなくてはなりません。
- 5秒間に30回発音できない場合、「食べ物を押しつぶす力」が低下しています。

期待される効果
舌の先の筋肉が鍛えられます。

カの音

やりかた
舌の奥を口蓋につけたり離したりして、5秒間「カ」の音を出し続けます。



ポイント

- 「カ」の音を速く発音するには、舌の奥を口蓋にくっつけ、のどを締めなくてはなりません。
- 5秒間に30回発音できない場合、「飲み込む力」が低下しています。

期待される効果
舌の奥の筋肉とのどの筋肉、喉頭蓋の弁が鍛えられます。

ラの音

やりかた
舌の先を丸めて前歯の裏につけ、5秒間「ラ」の音を出し続けます。



ポイント

- 「ラ」の音を速く発音するには、舌を丸め、舌の先を上の前歯の裏あたりにつけてはなりません。
- 5秒間に30回発音できない場合、「食べ物を舌でまとめる力」が低下しています。

期待される効果
舌の先の筋肉が鍛えられます。

スポーツ三昧な週末

コロナな日常にもだんだん慣れて週末の過ごし方も「大自然の中で、密にならない」過ごし方が身についてきました。

とある週末、

土曜日 午前中:自分のためのゴルフレッスン 午後:子供達と乗馬体験レッスン
夕方:帰宅してから娘のバレーボール練習

日曜日 息子とその友達とヨット試乗会、そして帰宅後またバレーボール

土日で4種目のスポーツ三昧な週末でした。夏の間こんな日常が続きそうです。



・ お知らせ ・

7月の休診は新型カレンダーの祝日の通りです。

7月19日(月) 診療します

7月22日(木) オリンピック祝日、休診

7月23日(金) オリンピック祝日、休診

発行元 **夢デンタルクリニック**

札幌市西区西野3条7丁目5-15

☎ 011-667-4618

〈診療時間〉

月・火・木 9:30-18:30

水・金 9:30-17:00 休診日:土・日・祝