



# フレッシュ通信

Vo.18 春号



桜前線の待ち遠しい今日この頃、お元気でおすごでしょうか。  
まだまだ寒さが残っておりますが、お風邪など引きませんようお気をつけください。  
さて、今回のフレッシュ通信は「お口の体操」についてです。  
みなさん、こんなお悩みありませんか？

【最近食事の時にむせることが多くなった】  
【固いものが噛みにくくなった。】  
【口の渴きが気になる】

→ そんな方は！！実は・・・  
食べるための機能が弱くなっているかもしれません。

## 噛むことって大切！！

食べ物を食べる時にはしっかり噛める歯が必要です。それ以外にも舌や頬、唇が協調して動き、スムーズに飲み込むには口の中の適度な潤いが欠かせません。食べるための筋肉は口腔体操で鍛えることができますし、またさまざまな病気の予防にもつながります。

虫歯・歯周病・口臭の予防

噛むことによって唾液が出やすくなり口の中の細菌が増えるのを防ぎます。

認知症の予防

しっかり奥歯で噛んで食事をするにより頭の骨や筋肉が動き、血のめぐりが良くなることで脳の神経が刺激され、脳の働きが活発になります。

誤えんの予防

舌を動かす力をつけることにより食べ物が気管(肺)へ入らないようにします。

転倒の予防

体のバランスを保つうえで、かみ合わせは大変重要なポイントです。治療や入れ歯の調整で噛み合わせが安定すると、歩行の安定にもつながります。

## だ液うるうるマッサージ

唾液は口の中を清潔にしたり、歯や粘膜を守るなど大切な役割を果たしています。マッサージで唾液の分泌を増やしましょう！



1 耳下腺 (じかせん)  
人さし指から小指までを頬と耳たぶの間にあて、奥から円を描くように回す。

2 顎下腺 (がっかせん)  
耳の下からあご先まで、あごの内側の何か所かを指先で押す。

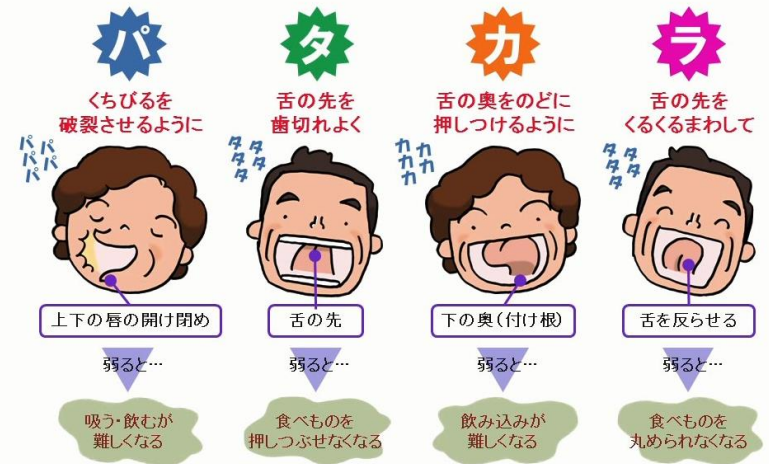
3 舌下腺 (ぜっかせん)  
両手の親指を揃え、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げる。

舌の体操 唾液の分泌がよくなるので、お口の自浄作用が増し、口臭予防にも効果的です。



## パタカラ体操

【ぱ】【た】【か】【ら】  
とゆっくり、はっきり発音して食べるための筋肉を鍛えましょう！



フレッシュ歯科  
院長 田中慎亮



TEL087-814-4181  
高松市林町1183番  
新鮮市場きむら林店敷地内