

40代から飲み込み力は衰える！

※3つ以上当てはまる人は
要注意です!!

次の項目をセルフチェックしてみてください。いくつ当てはまりますか？

- 食事中にムセたりセキ込んだりすることが多い
- のど仏の位置が首の真ん中より低い
- 以前よりも食事時間が長くなった気がする
- いつも口数が少ない
- 錠剤が飲みにくい
- 日常的に運動をしていない
- 液体の方が固形物よりも飲み込みにくいと感じる

これらの項目は全て、ノドの筋肉が鍛えられていない状態をあらわしています。
普段は食道の入り口は閉じ、声帯と気管は開いていますが、飲み込む時は声帯は閉じ、食道の入り口が開くという器官同士の絶妙な連携プレーが行われています。
しかし、加齢とともにノドの筋肉が衰えると飲み込みが下手になり、『誤嚥』につながります。

一日5分のエクササイズでのど仏がUP、のど年齢がDOWN

1. 「嚥下おでこ体操」 目安5~10回

- ・おへそをのぞき込むようにおでこを下方向へ
- ・手の付け根でおでこを上に向かって押し戻す
- ・のど仏が上がった状態で5秒キープ



2. 「あご持ち上げ体操」 目安5~10回

- ・下を向いて力いっぱいあごを引く
- ・下あごに両親指を当てて押し返す
- ・のど仏がグッと上がった状態で5秒キープ



3. 「のどE体操」 目安2~3回

- ・口を横に広げて「イー」と力を入れる
- ・のど周辺に力が入った状態を5秒キープ



4. 「シンク・スワロー」 目安5~10回

- ・のど仏を意識し、つばをゆっくり飲み込んで空嚥下を行う



はま歯科医院

〒501-6224 岐阜県羽島市正木町大浦79-2

Tel & Fax 058-394-4662

E-mail info@ham-dent.com

web http://www.ham-dent.com/

診療時間 月・金 9:30~13:00 / 15:00~18:30
火・水 9:30~13:00 / 14:30~18:00
土曜日 9:30~13:00 / 14:30~17:30
休診日 日曜日・祝祭日・木曜日