



# わは歯ニュース 9月号



先日、「健康者への嚥下障害予防トレーニング」という、勉強会に参加しました。

私たちが「食べる」という動作は、①摂食(口の中に食べ物を入れる)、②咀嚼(食べ物を飲み込みやすく整える)、③嚥下(飲み込むこと)、から成り立ちます。

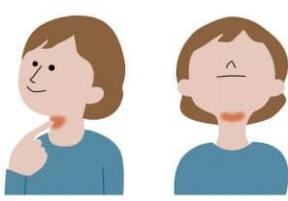
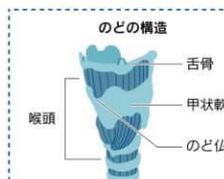
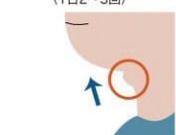
この摂食と咀嚼は誰かの手助けがあれば可能ですが、嚥下という動作は誰も手伝うことができないことです。では、飲み込む機能が低下すると、どのようなことが起きるのでしょうか。

それは、しっかり飲み込めないと窒息の危険があります。また、誤嚥を起こすと誤嚥性肺炎のリスクも上がります。その他に、認知症、歩行障害と様々です。

「飲み込む力」は、のど(喉頭・のど仏)がタイミングよく上に動くことです。しっかりのど仏が上に上がることで、窒息や、誤嚥を防げるのです。また大人だけでなく、現代のお子さんにもしっかり飲み込むことができない、ということも問題視されています。早い段階から、しっかりとした訓練で嚥下機能を向上、維持し、食事に困らない今から鍛えておくことを、おすすめします。

## のど上げトレーニングでのどを鍛えよう！！

のどトレで「飲み込み力」を鍛えよう

<p>準備</p> <p>食事中にのどの動きを確認する</p>	<p>飲み込み力低下のサインは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 食事中にむせやすくなる</li> <li>■ のどが詰まるような感じがする</li> <li>■ せき払いが増える</li> <li>■ 唾液がのどにたまる</li> </ul>	
 <p>のど仏を意識</p> <p>頭の下を意識</p>	<p>のどの構造</p>  <p>舌骨</p> <p>甲状軟骨</p> <p>のど仏</p> <p>喉頭</p>	
<p>ステップ 1</p> <p>空嚥下をマスターする</p>  <p>水なしでも「ごっくん」ができるまで練習する</p>	<p>ステップ 2</p> <p>のど仏を上下に動かす</p>  <p>動かす幅を少しずつ広げていく</p>	<p>ステップ 3</p> <p>のど仏を上げてキープ(1日2~3回)</p>  <p>10秒キープ後に息を吐く</p>

### 1. 嚥下の動作を確認しましょう

ごっくんと飲み込む時に、のど仏が上がっているか指で確認し、のど仏の場所を知ってください。その時、舌は上あごにくっついているかも意識しましょう。

### 2. むせない飲み込み方

上下の歯を軽くかみ、あごを少し引いて、舌を上あごにくっつけて、力を入れてのど仏を上げる方法です。1つ1つ動きを意識してみましょう。

### 3. のど仏を上げたまま止める

のど仏を上げるにはあごの周りの筋肉も使います。ごっくんと飲み込む時に、のど仏が上がったままのところで、5 から10秒キープします。この時、息も止まったままです。同時に、あごの下の筋肉も固くなり、ここを鍛えることが重要であります。終わったら、しっかり息を吐くことも忘れずに。

の動作で鍛えるなら、低い声から高い声にかえるや、舌を前に軽くだし、後ろに強く引くという方法もあります。のど上げトレーニングは1日30回が目安です。でもコツがつかめない場合は、できる範囲で大丈夫です。朝昼夕とわけて食後に行くこともおすすめ。毎日の積み重ねで効果がたいできます。むせや痰の多い人にもおすすめ。毎日。

担当 岩先

# 床装置矯正 & 義歯の専用の専用洗剤

## リテーナーシャイン

毎日使う、矯正の床装置や義歯ですが、歯磨きした後に装着したとしても、プラークや歯石がついて蓄積されて、ヌルヌルしたり、白い塊がついたりしていませんか？

流水下で洗い流しただけでは、付着したプラークは落ちません。そのままにしておくと菌も増えますし、歯石にもなって取れなくなります。矯正装置は夜寝る時は必ず歯に装着しているので、プラークがついたままだと不潔ですし、虫歯のリスクも上がってしまいます。

義歯でもバネのかかる歯も虫歯になりやすいです。

そこでおすすめするのが、このリテーナーシャインです。

### 効能



- ・漂白成分と、タンパク質分解酵素による優れた洗浄力により、嫌な臭いや汚れを除去する。

- ・金属にも優しい。長期間使用しても金属を溶かさない。

- ・顆粒タイプで、水に溶けるのが速く、同時に洗浄力も早く発揮する。(30分)

洗浄前に、小ぶりの歯ブラシでプラークや汚れを擦り洗いすることを忘れず行ってください。

使用感は、嫌な臭いが本当になくなり、キュキュッとぬめりもなくなりました。

装置をつける時もすっきりしています。おまけに、除菌もしてくれるので、安心です。

洗浄開始時は青色の水で、洗浄完了になると、透明の水に変わるので、洗浄完了が目で見分かります。医院内でも洗浄剤として使用しているため、1度お試しください。

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2

☎ 053-391-4662 web <https://ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:30~13:00/2:30~18:00

土曜 9:30~13:00/2:30~17:30 休診日 木・日・祝祭日