



# 飲み込み元気通信



令和4年3月号



皆さんこんにちは！なでしこリハビリ言語聴覚士の村上です。

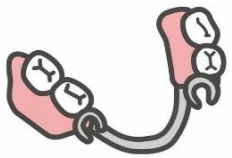
日に日に太陽の暖かさを感じる事が多くなっている、今日この頃・・・。「春が来たなあ」とウキウキした気分になりますね！

さて、暖かくなってくると、外にドライブに行ったりお出かけに行く機会も多くなるのではないのでしょうか？そして、旅先ではちょっと一服と、ソフトクリームなどを召し上がることもありますね。ソフトクリームを食べる時、みなさんは舌を出してペロっとなめるようにして食べることがあると思います。この、舌をグッと上にあげる力のことを専門用語で「舌圧（ぜつあつ）」と言います。舌圧は口やのどの筋力と同様に、年齢とともに衰えやすいと言われる力です。そして、舌圧とどの飲み込みの力（ごっくんとのどを動かす力）は関係が深いと言われています。つまり、舌の体操をして舌圧をきたえると、飲み込みの力がきたわるという関係になります。ですので、口腔体操の時には舌の運動も意識して取り入れられるといいですね！そして、ソフトクリームをなめる時には、舌を力強く動かして食べてみると、一石二鳥になるかもしれませんね！



今月の特集は「知って得する！入れ歯のあれこれ」です。

年齢とともに、歯が弱くなったり、抜けたりすると、入れ歯が必要になります。しかし、お手入れの手間や、口の中の環境の変化により合わなくなりそのまま使わなくなってしまうこともあります。そこで今回は入れ歯を入れることで、どのような利点があるのかをお伝えしていきたいと思います！



**知って得する！  
入れ歯のあれこれ**



高齢になると、残っている自分の歯の数は少なくなり、後期高齢者の平均値は約16本で、約3割の人が総入れ歯を使用しています。入れ歯は「噛む事」以外にも役割があり、ご自身にあった入れ歯を使用することで、様々な利点が期待できます！

## 【足腰の力が倍増！】

日常生活の中で、床や椅子からの立ち上がりや歩行は重要な動作です。このような動作の時には、自然と奥歯をグッと噛みしめているのです。奥歯を噛みしめることで、足腰の踏ん張りがききやすくなったり、歩く力が安定しやすくなります。ちなみに、元プロ野球選手のイチロー選手は、ホームランを打つ時に奥歯を噛みしめるため、奥歯がボロボロになりやすく、治療が欠かせなかったようです。もちろん、しっかりと治療をされていたため、数多くのホームランが打てたのだと思います。

## 【顔つきが5歳若返る！】

特に前歯や頬に接している部分の歯がなくなると、口元や頬の張りがなくなり、老け込んでみえる原因となります。入れ歯を入れることで、口元に張りが出て、「5歳若返る」と言われています。また、相手と会話をするときなども、きれいに歯がそろっている方が、印象が良くなる傾向があります。

## 【発音が良くなる！】

言葉の発音は、舌や唇だけではなく、歯も重要な役割を果たします。例えば、「さしすせそ」の音は、舌先と前歯でごくわずかな隙間を作りそこに空気が流れることで出てくる音です。つまり、前歯がないと、出したくても出ない音になります。また、歯ぐきの上に歯があることで舌の位置が安定しやすくなり、発音がはっきりします。

今月は、ひな祭りでしたので、通所リハビリで行っている口腔体操でも「ひな祭り体操」を行いました。懐かしい歌や、早口ことばで、お口とをきたえました！別紙に掲載しています。ぜひ、おうちでもされてみてください！