



飲み込み元気通信

6月



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。

6月に入ってから雨模様の日が増え、憂鬱な気分になっていませんか？しかし、外に目を向けると、アジサイやキンシバイがきれいに花を咲かせていて、「人間にとっては憂鬱な事でも、植物にとっては潤いの雨なんだなあ」なんて思いながら、元気な植物たちに癒されています。

ところで、皆さんは「かかりつけ歯科」はありますか？年齢を重ねてくると、歯がもろくなったり、歯茎のトラブルが起きやすくなるなど、お口の中の病気が身近な事になってきます。また、歯の欠損により、入れ歯を使用している方も多いかと思えます。入れ歯は一度作ると「それで終わり」ではなく、加齢や体重・筋肉の増減によって、合わなくなり調整が必要になります。また、長年使用していると、すり減りや劣化により、入れ歯を使用してもうまく噛めないなどの症状が出ることもあります。

実は、日本は歯医者さん大国で地域によってはコンビニよりも多い所もあります。皆さんも気軽に口の中の事を相談できる「かかりつけ歯科」をぜひ見つけて頂き、定期的に診療や相談をされることをお勧めします。そこで、今回はなでしこ歯科衛生士の内山さんに「元気なお口と唾液（ツバ）の関係」についてお話をお聞きいたしました。普段はあまり気にすることのない「唾液（ツバ）」ですが、おどろきの効果があるそうです！

内山さんは、普段はなでしこの入所利用者さんのお口の状態のチェックや、口腔ケア、訪問歯科との連携による歯科治療などに携わっています。デイケアの利用者さんからの入れ歯やお口の相談も可能ですので、「歯医者にかかったほうがいいのかなあ？」「入れ歯が合わなくなっている感じがするなあ」など、お悩みの時は、ぜひなでしこ歯科衛生士にご相談くださいませ。



☆元気なお口と唾液(ツバ)の関係☆

元気で健康なお口は、きれいな唾液でしっかりと潤っています。しかし、加齢やストレス、心身の状態、薬の副作用によってお口は乾きやすくなります。皆さんも口のかわきやすさを感じることはありませんか？今回は、唾液の作用と健康なお口を保つための方法をお伝えします！

1：口の中の細菌を洗い流す！

外から侵入してくる、病原菌やウイルスに作用し、体の中に侵入しないように洗い流してくれます。また、口の中の食べかすを除去し、細菌がたまらないようにします。お口の中で細菌が繁殖すると、ネバネバのお口になったり、口臭の原因になります。

2：潤滑油の役割で口が動きやすくなる！

お話をしたり、食べ物をかんだりするときに、お口が動きやすくなります。お口が乾いていると、飲み込みがうまくできず、のどつまりの原因にもなります。

3：虫歯や歯周病、歯肉炎の予防！

「歯の再石灰化」という、歯の表面を丈夫に保つ作用があります。歯だけではなく、歯茎や歯の中の組織にも良い作用があります。

健康で元気なお口を保つためには・・・

【加湿】

- ・部屋の加湿
- ・うがい

【保湿】

- ・お口の保湿剤
- ・マスクの着用

【その他】

- ・水分補給
- ・薬の変更
- ・**マッサージ**

唾液腺マッサージの方法は別紙参照ください！



気温が高い日が多くなってきました。皆さん、水分補給は小まめに行い、脱水にお気をつけください。