



# 飲み込み元気通信



みなさん、明けましておめでとうございます。今年も一年、なでしこをよろしくお願い致します。なでしこりハビリ言語聴覚士の村上です。

今年のお正月は気候も穏やかで、とても過ごしやすいかったですね。

一方で、能登半島地震や、飛行機事故など、お正月から予期せぬ災害や事故が起こりました。

現在なでしこをご利用されている方たちは、熊本地震を経験された方が大多数だと思いますので、災害に対する備えをされている家庭が多いことと思います。

常備薬や着替え、非常食等を備えているご家庭もあるとおもいますが、私から一つ提案があります。熊本地震の時は、避難所で入れ歯を使用している方たちが、その場で支給された紙コップやビニール袋などに入れて洗浄や保管をされていたそうです。

しかし、みなさんが同じ紙コップやビニール袋を使用していること、洗面所に複数個置いてあることで、どれが誰の入れ歯なのか、入れ歯が迷子の状態になってしまう事態が発生したそうです。対策として、非常袋を用意されている家庭では、入れ歯入れを準備しておくことをお勧めします（入れ歯が入る小さめのタッパー等でも可能）。

また、入れ歯の洗浄剤（ポリデント）はすぐに手に入らないこともありますので、その入れ物の中に数日分一緒に携帯しておくのがいいでしょう。

入れ歯洗浄を怠ると、入れ歯に細菌が繁殖し、肺炎の原因になることもあります。

避難所や緊急避難先では、清潔管理が難しくなることが多いと聞きます。ご自身で備えておくことで安心できます。

他の方法としては、入れ歯自体に名前を入れる方法もあります。

熊本地震後、名前を入れられる方が増えたとお聞きしたことがあります。

万が一に備えて、準備をしておきましょう！



## お口の乾燥注意報！潤ったお口を維持しましょう！

お口の中が乾燥していると、雑菌が繁殖しやすくなり、肺炎や口の病気を起こしやすくなります。また、話しにくさや、食べにくさの原因にもなります。

年齢と共に唾液は出にくくなり、お口の中が乾燥しやすくなります。

唾液腺のマッサージで、潤ったお口を保ちましょう！

### 耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ。

### 顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、3~4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

### 舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。

食事の前や、口が乾いていると感じた時、歯磨きの後などに行ってみましょう！