

山口歯科 お口の健康新聞

2013年12月17日発行
第1号



山口歯科クリニック
〒327-0845 栃木県佐野市久保町 267-1
<http://www.y-s-clinic.com/>
0283-23-9595

この号の内容

- 1 はじめに
- 2 お口の健康体操 第1回
「パタカラ体操」
- 3 食育コラム 第1回
「よくかむことは“愛なのだ”!」
- 4 特集「ドライマウス」

パタカラ体操の効果

1. 飲み込む力の維持・向上
2. 唾液の分泌の促進
3. 発音がハッキリする
4. 表情が豊かになる
5. お口の乾燥を防ぐ

1. はじめに

寒さもだんだんと厳しくなり、いよいよ冬も本番となってまいりましたが、皆様お体の調子はいかがでしょう？

この度、「山口歯科クリニック」では、院内新聞として、「お口の健康新聞」の発行を始めました。不定期ではありますが、歯やお口の健康にまつわる豆知識や、コラムのようなものも中心に掲載していく予定ですので、どうぞよろしくお願いいたします。

2. お口の健康体操 第1回 「パタカラ体操」

健康のために体操をされている方も多いかと思いますが、皆様、お口の体操はご存知でしょうか？実は、お口の体操も体の健康を守るためにはとても効果的です。今回から、簡単にできるお口の健康体操についてご紹介をしていきます。

まず、今回ご紹介するのは、ものを飲み込む「嚥下(えんげ)」という機能を訓練するための発声練習です。

ものを飲み込む機能が弱ってくると、食べ物や唾液などが気管に入ってしまう「誤嚥(ごえん)」が起こりやすくなり、それによって肺に炎症が起こる「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」になりやすくなってしまいます。

そのため、嚥下の訓練をすることは「誤嚥性肺炎」の予防につながります。

実際にやって頂くのは非常にシンプルで「パンダの宝物」という言葉を一字ずつ「パ・ン・ダ・ノ・タ・カ・ラ・モ・ノ」と大きなはっきりとした声で繰り返して頂くことです。

詳しく説明しますと、唇を閉じる機能を高める運動として口唇音(両唇音)の「パ」を発音します。発音することで口が閉まるので、唇の運動になります。

食物の取り込みでは舌尖音(歯茎音)の「タ、ダ」を発音します。発音することで舌が上顎にくっつきます。この舌の動きが口の中の食べ物をうまく取り込む動作につながります。

食物を送り込む動作には「ラ」、鼻咽腔閉鎖には「カ」の音を発音することで口や舌の動きの練習を行います。

この4つの別々の機能を訓練する言葉をつなげ、覚えやすく楽しみながらできるようにしたのが「パンダの宝物」という言葉で、「パタカラ体操」というものの一種です。

最初は恥ずかしいかもしれませんが、恥ずかしがらずに大きな声でやると効果的なので、健康のためにもぜひお試しください。

3. 食育コラム 第1回「よくかむことは“愛なのだ”！」

皆様は「食育」という言葉をご存知でしょうか？

平成 17 年に公布された「食育基本法」では、「食育」とは、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育む」ことであるとしています。そこまで堅苦しいものではありませんが、このコーナーでは、毎回『食』にまつわる情報や豆知識を発信していきます。皆様の健康に少しでも役立てて頂ければ幸いです。

さて、「よくかむことが大切」とよく言われますが、具体的にはどのように大切なのでしょうか？今回は「よくかむことは“愛（あい）なのだ”」という語呂に合わせてご説明いたします。

1. 【あ】顎の筋肉が発達します

顎の筋肉が発達し、丈夫な顎を作ります。顎の筋肉が十分に発達していると体の重心も安定し、片足立ちのできる時間も長いと言われています。このように、よくかむことは**運動能力低下の予防**にもなります。

2. 【い】胃腸での消化・吸収を高めます

唾液の中には食物を消化するための「消化酵素」が含まれています。よくかむことにより、食物が唾液とよく混ざり、胃腸での消化を助け、**胃腸障害を予防**します。

3. 【な】なんでも食べることで生活習慣病を予防します

好き嫌いなく、バランスの取れた食事をとることで**生活習慣病を予防**します。

4. 【の】脳に刺激を与えます

おいしい・まずい、固い・軟らかい、熱い・冷たいなどと感じたり、かむことにより、顎の骨や筋肉が動き、血液の循環がよくなることで脳神経が刺激され、脳の働きが活発になります。これにより、**認知症の予防**にもつながります。

5. 【だ】唾液でガン予防&アンチエイジング

よくかむと、唾液腺が刺激され、活性化することによって唾液がたくさん出るようになります。その唾液の中に含まれているペルオキシターゼというたんぱく質には、発ガン性物質の発ガン作用を抑える働きがあります。

食品中に含まれる発ガン物質をヒトの唾液に 30 秒つけておくと、発ガン性は 10 分の 1 になることが分かっています。よくかむことによって、食物がよく唾液と混ざり、**ガンの予防**をするのです。

また、ペルオキシターゼには、老化現象など、身体に悪影響を与える活性酸素を抑制する働きもあるので、よく噛むことは**老化防止(アンチエイジング)**にもつながります。

6. 【だ】ダイエット効果もあります

よくかむと満腹中枢が刺激され、少量の食事でも満腹感が得られるので、**ダイエット効果もあり、肥満防止、メタボリックシンドロームの予防**にもなります。

このように、「よくかむこと」にはたくさんの**予防効果**があるのです。

では、実際にはどれくらいかめば良いのかといいますと、「一口あたり 30 回を目安にかむ」ようにしましょう。また、よくかむためのポイントとしては、「一口の量を少なくすること」、「水分で流し込まないこと」が大切です。

4. 特集「ドライマウス」

唾液の分泌量が減り、口の中が乾き、様々なトラブルを引き起こすのが「ドライマウス」です。まずは、下のセルフチェックをしてみましょう。

・口の中が乾く	・舌や唇がひりひり痛む
・口の中がネバネバする	・口臭が気になる
・食べ物が飲み込みにくい	・舌がもつれて話しづらい



当てはまる項目が一つでもあれば、「ドライマウス」が疑われます。セルフケアで予防、改善することができますので、以下にご紹介いたします。

① よくかんで食べる

よくかむと唾液腺が刺激されて唾液がたくさん出ますので、よく噛んで食べることが大切です。また、ガムをかんでも唾液の分泌量が増えます。

② リラックスする

ストレスなどで緊張が高まると唾液の分泌量が減少します。1日30分でもよいので自分だけのリラックスタイムを持つように工夫してみましょう。

③ 規則正しい生活をする

食事や睡眠が不規則になると自律神経のバランスが崩れ、唾液の分泌にも影響します。

④ 唾液腺の機能を高めるストレッチをする

上下の歯茎の裏側や左右の頬の内側に舌先をあてて動かす舌のストレッチや、口を大きく動かして「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」とはっきり発音する口唇ストレッチを毎日、リラックスしながら行くと、唾液腺が活性化されて唾液の分泌量が増えます。

⑤ 湿度に気を付ける

乾燥した部屋は鼻や口の粘膜も乾燥させ、ドライマウスを助長します。加湿器などで室内の乾燥を防ぎ、エアコンの効かせ過ぎに気をつけましょう。また、口呼吸をすると口の乾燥がひどくなります。

⑥ 口の保湿ケア製品を使う

ドライマウスの治療で使われる保湿ケア製品を活用すると、症状を和らげることができます。就寝中は唾液がほとんど分泌されないので、就寝前に専用の保湿ジェルを舌・歯茎・上顎にまんべんなく塗り、口の乾燥を予防します。また、歯磨き粉の発泡剤は舌を刺激し口の乾燥を助長する場合がありますので、発泡剤が入っていない歯磨き粉を使うことも効果的です。

山口歯科クリニック

〒327-0845
栃木県佐野市久保町 267-1

電話番号:
0283-23-9595

ホームページ:
<http://www.y-s-clinic.com/>