

口腔と全身の健康を科学する

早めに始めよう!

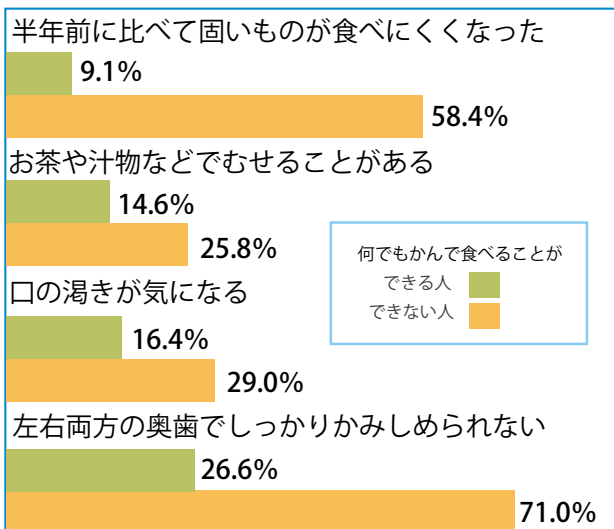
お口の機能健康チェック

# お口の体力測定

やってみよう!

## お口の機能をチェックしよう!

### 何でもかんで食べられていますか?



平成 27 年国民健康・栄養調査より (20 歳以上、男女計)

「何でもかんで食べることができない」という人では、食事に関するさまざまな症状が多くなっています。このようなサイン出ていませんか?

分の少ないものが食べにくいなどの症状がでできます。唾液の分泌量もお口の体力の目安になります。

## お口の体力測定とは

年齢とともに体力が低下してくるよう、お口の機能も低下してきます。「固いものが食べにくくなった」、「お茶や汁物でむせることがある」、「口の渴きが気になる」など、お口の体力が落ちてきたサインが出ていませんか?

ご自身のことだけでなく、ご家族と食事を楽しむ中で、「食事に時間がかかるようになった」、「イカやタコ、大きなお肉などを残すようになった」など感じたら、客観的な方法で「お口の体力測定」を受けてみましょう。お口の体力測定には、唇や舌の動き、飲み込み力や舌の動きの検査、かむ力の検査や、飲み込む機能の超音波診断、内視鏡検査などがあります。

お口の状況を知り、お口の機能の専門の歯科医師や歯科衛生士と一緒に今の「お口の体力」についての情報を共有しましょう。そして、お口のトレーニングなど、お口の体力をキープする対策を行い、いつまでも「食べる、話す、笑う!」を楽しみましょう。

## カラダの健康づくりも

健康に老後を楽しむために、「朝夕のウォーキングを始めました」、「山登りに行くことにしました」、「ヨガを続けています」など、身体の健康づくりに対しては関心が高いようですね。年齢に伴う身体の機能低下を少しでも遅らせることで、生活の質を保ちながら長く過ごせる、とてもすてきです。

さて、お口の周辺にも筋肉がついていて毎日働いているのをご存知ですか? お口の周辺の筋肉は、食べ物をかむ=咀嚼(そしゃく)する機能、飲み込む=嚥下(えんげ)する機能、歌や会話を楽しむための発音機能など、色々な機能に関わっています。また、飲み込んだりする時に、無意識に筋肉が反応する「嚥下反射機能」がいつまでも保たれるようにすることも大切です。

年齢を重ねると唾液の分泌量が減り、お口が乾く、水

### 東京デンタルクリニック

### 「お口の相談室」を開設しました

摂食嚥下や高齢者歯科医療の専門の歯科医師が、みなさまのご相談に対応いたします。

#### ■担当歯科医師 大平 真理子

日本老年歯科医学会認定医

日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士

#### ■「お口の相談室」の概要

毎月第1土曜日、10時~17時 料金 3,000円/30分より

#### ■ご予約、お問い合わせ先

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

東京デンタルクリニック 電話 03-3473-6721

## セカンドオピニオン 主治医以外の意見

「セカンドオピニオン」という言葉をご存知ですか？ 言葉を分解すると、「第二の」+「意見」、「第二の診断」とも言われます。

主治医の診断や治療方針とは別に、他の先生の診断や治療方針を聞いて、患者さんが今後の方針を選べる権利のひとつです。

セカンドオピニオンを求めるときには、主治医に「セカンドオピニオンを求めてきます」とぜひお声掛けください。今までお世話になった先生に申し訳ない、という気遣いはまったく必要ありません。主治医から患者さんご自身の診療情報を受け取り、セカンドオピニオンを担当する先生のところに持っていくことができます。

きちんと情報提供することは正確な診断に繋がります。セカンドオピニオンを求めた先生のところ、引き続き診療を受けなくてはならないわけではありません。もし、引き続きセカンドオピニオンを担当した先生の診療を受けたい時には、主治医に診療所を変わることを一言ご報告ください。

セカンドオピニオンは、あくまでも「相談」ですので、健康保険の適用はありません。

## INTERVIEW CORNER

### 「気になったら お口の相談室へ」

日本老年歯科医学会認定医・  
日本摂食嚥下リハビリテー  
ション学会認定士



歯科医師 **大平真理子先生**

当クリニックでは「食事のときむせる」、「口が渇く」、「固いものが食べにくい」などの症状がある方が、気軽に相談できる「お口の相談室」を開設しています。

専用の問診票に記入しながら、気になるところをお話いただき、基本の検査を行います。さらに必要な場合には、舌圧計や、嚥下内視鏡などの検査を行います。のどの筋トレになるような体操のご紹介や必要に応じて、食べ方や食形態の工夫などもお伝えいたします。

カラオケや歌などで声を出すことの多い方は、のどの周りの筋力も保たれています。また、お口だけでなく、食事の姿勢を整える全身の筋力も大切です。体操もおすすめです。



←舌圧計  
舌の筋力を測定できる専用キットです。舌は食べ物や飲み込む時にも大切な役目をしています。

## ARTLIFE & CARE

アーティストライフと歯の物語



朗読アーティスト **松岡由香さん**  
<http://puchiyuyu.jimdo.com>

「ストロベリーボイス」と評される独特の声の持ち主で、子供たちから大人までを対象に、朗読アーティストとして活躍中です。

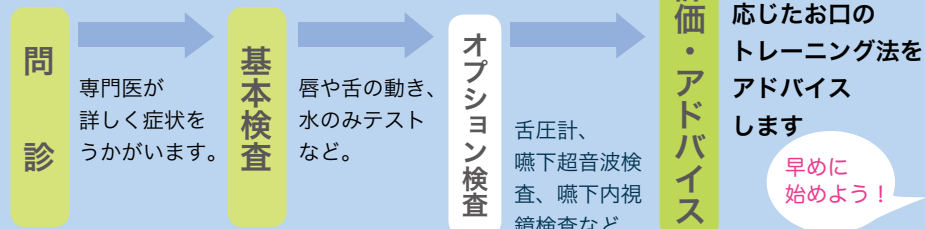
地域FM局で朗読の番組を担当したのが朗読アーティストとしてのきっかけ。その頃気づいた不思議な現象は、子供のために読む本を「大人のための朗読会」で読むと、涙する、笑うなど子供たちよりも反応が大きいことでした。大人にも癒しの場が必要なのだと、朗読とBGMを組み合わせた独自の朗読スタイルが生まれていきます。今後は生演奏と朗読のコラボを発展させていきたいとのこと。

読みきかせボランティアのために「朗読のスキルアップ講座」なども行っていますが中高年の方も多いようです。

「人前に出るので口臭には注意しています。デンタルフロスはマイブームです」松岡さんは、お仕事がそのまま、お口の筋トレになっていますね。

【編集局だより】ライオン歯科衛生研究所のHPリニューアルに伴い、お口の時間2017 3月号はお休みさせていただきます、6月にリニューアルして発行します！おたのしみに！

### お口の相談室 検査の流れ



## TOKYO/Gotanda

東京  
五反田

(公財)ライオン歯科衛生研究所  
東京デンタルクリニック  
03・3473・6721  
<http://www.lion-dent-health.or.jp/meguro/>  
東京都品川区東五反田5-23-7  
五反田不二越ビル2階  
10:00～13:00/14:00～18:00  
[休診]木・日・祝  
《歯周病外来》月・水 10:00-13:00 17:15-20:00  
JR山手線・東急池上線・都営浅草線  
五反田駅より徒歩3分

## TOKYO/Marunouchi

東京  
丸の内

(公財)ライオン歯科衛生研究所  
グラントウキョウ  
オーラルヘルスケアステーション  
03・3287・1866  
<http://ohcstation.oralcom.net/>  
東京都千代田区丸の内1-9-2  
グラントウキョウサウスタワー2階  
月～金 11:00～21:00  
土 11:00～20:00  
[休診]日・祝

## OSAKA/Fukushima

大阪  
福島

(公財)ライオン歯科衛生研究所  
大阪予防歯科ステーション  
06・6454・2824  
<http://www.lion-dent-health.or.jp/osaka/>  
大阪府大阪市福島区福島7-22-1  
[開院]月・水・土 (祝日の場合は休診)  
9:30～12:00/13:00～17:00