

特集 お口の機能を維持するために

食事や水などを飲み込むとき、「むせて苦しい」「飲み込みにくい」と感じたことはありませんか。

「むせ」など飲み込みづらさの原因は、持病や薬によるものなど様々ですが、その多くは、「飲み込む力」の低下にあります。

❖ 老化は 40 代から

ゴクンと飲み込むことを、「嚥下^{えんげ}」といいます。普段、飲み込むときに「今から飲み込むぞ」と意識することはあまりありませんが、「飲み込む力」の低下は、40代から始まります。

65歳以上の約半数、70歳以上のほぼ全員が、軽度の嚥下障害を抱えているといわれますが、自覚がないことが多く、見逃されがちです。自覚したときには、重度の嚥下障害まで悪化し



「のど」の老化にご注意

ていて、回復が難しいことが少なくありません。

嚥下^{えんげ}障害は、栄養状態の悪化や誤嚥性肺炎を引き起こすなど医学的リスクを高めます。それだけではなく、食べる楽しみを失い、生活の質を下げることにつながります。

❖ 早めの予防がカギ

嚥下障害は、訓練で悪化を防ぐことができます。訓練の効果がしっかりと現れるように、早めの予防を心がけ、「飲み込む力」を維持することが大切です。

かかりつけの歯医者さんに相談し、治療が必要であれば、口の動きをよくするトレーニ

TCHって何？



TCHとは、tooth contacting habit (歯列接触癖^{しりつせつしよくへき})の略です。発音、咀嚼^{そしゅく}、嚥下^{えんげ}などによる歯の接触時間は、1日約17分30秒とされています。何もしていない時、本来、上下の歯は離れています。無意識のうち上下の歯が接触する癖がTCHです。冷たいもの

がしみる、咬むと歯が痛むというようなことで歯科医院を受診するも、様子を見ましよう、と言われた経験はありませんか？その原因は、歯にかかる「力」かも知れません。歯ぎしり、食いしばりなどの強い力は違和感を自覚しやすいですが、TCHのように上下の歯が接触しているだけの弱い力でも、その時間が長くなると不調の原因となります。TCHは無意識の癖なので治すにはコツがあります。気になる方は一度担当医に聞いて下さい。

ここが知りたい

唾液の働きとドライマウス

唾液は口の働きにとって欠かすことのできない存在です。唾液の分泌量が少なくなり、口の中が乾燥状態になることを「ドライマウス」といい、むし歯や口臭などトラブルの原因にもなります。唾液の役割とドライマウスの兆候について紹介します。

唾液には消化を助けたり、口の中を清潔にしたり、歯を守ったりといくつもの作用があります。

- 「消化・嚥下作用」：お米やパンなどの炭水化物を分解し消化を助けます。パサパサしたものを飲み込みやすくします。
- 「湿潤・保護作用」：舌や頬などの柔らかい部分と歯といった硬い部分とが接触する際の潤滑剤の働きをして、柔らかい部分が傷つくのを防いでいます。
- 「洗浄・抗菌作用」：歯についた食べカスを

洗い流したり、唾液に含まれる抗菌作用成分が有害な細菌の増殖を抑えます。

- 「緩衝作用」：酸性の食物やむし歯が出す酸によって、口の中のPHが酸性に傾いたとき、中性に戻す働きをします。
- 「再石灰化作用」：歯の表面のエナメル質が食品やむし歯菌がつくる酸によって溶かされると、唾液に含まれるカルシウムやリンが、エナメル質を修復します。

ドライマウスは、50歳以上で多くなり、日本では数百万人～数千万人いるといわれます。水をよく飲むようになった、食物が飲み込みにくい、今までと味が違う、口の中がネバネバする、入れ歯で歯ぐきが傷つく——などの症状があればドライマウスの可能性があります。歯科診療所や専門医療機関を受診してみてもいいでしょうか。

Q&A

患者さんからのご質問に
お答えします

Q デンタルフロスや歯間ブラシを使うと、歯ぐき(歯肉)から血が出てきます。フロスを使い続けても大丈夫ですか？

A デンタルフロスなどの使い方に問題がなければ、歯みがきでは取り切れなかったプラークによる炎症が原因です。

炎症を起こした歯肉には、血液や免疫物質が溜まっているため、ちょっとした刺激でも出血しやすくなります。毎日歯みがきをしていれば、プラークがなくなり、次第に出血も治まります。

ただし、お口の状態によっては、フロスや歯間ブラシの使用をお勧めできないこともあります。

出血がつづく場合は、使い方が間違っているか、他の原因が考えられます。お近くの歯医者さんで診察してもらいましょう。



かむかむレシピ

切干大根とひじきのサラダ

1人分
142kcal

和風の食材を使って、
サラダ仕立てに

■ 材料 (4人分)

切干大根40g、芽ひじき10g
(長ひじきでもよい)、

ロースハム2枚、きゅうり40g、

人参20g、季節の果汁(ゆず・レモン・すだち)大さじ1、
塩、こしょう、マヨネーズ50g

■ 作り方

①切干大根は水で戻し、多めの塩を入れ、好みの硬さにゆで、絞る。食べやすい長さに切る。

②ひじきも水で戻し、塩ゆでしておく。

③ロースハムはせん切りにする。きゅうりもせん切りにし、塩をふる。

④人参もせん切りにしてゆでる。

⑤切干大根、ひじき、人参が冷めたら、ハム、きゅうりを混ぜ、果汁、塩、こしょう、マヨネーズで和える。
(管理栄養士・伊藤佳代子)



こどもの歯のコーナー



しっかり噛みなさい

食事の時の噛む回数の目安は一口につき30回と言われています（厚労省『噛ミング30』）。しっかり噛んで食べれば、お口の周りの筋肉や骨の正常な発達を促すことができます。また、食物を口の中で細かく砕くことで、胃や腸で消化・吸収しやすくなります。

しかし、現代の食事はラーメンやパスタ、カレーライス、ハンバーグなど、やわらかくて飲み込みやすいメニューが子どもに人気です。「しっかり噛みなさい」と言われても、そもそも一口30回噛むことが難しい場合が

少なくありません。お口の機能を鍛えるには“受難の時代”とも言えるでしょう。

そんな時は食材や調理法に気を付けてみてはいかがでしょうか。例えば、▽食材は大きめに切る▽根菜を多用する▽歯ごたえが残るよう火を通しすぎないようにする——など、工夫次第で噛む回数を増やすことができます。



テレビやスマホを見ながらの“ながら食べ”も噛む回数が少なくなる要因の一つです。できる限り食事に集中し、味わって食べてくださいね。

クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？



答 A B C D E F

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2021年4月30日（消印有効）です。
- 1-2月号の答えは「イチゴガリ」。
- 当選は、八尾市 上垣文子様 他39人でした。

ヨコのカギ

- ①5月の誕生石
- ⑤琵琶湖がある県
- ⑦指先の皮膚にある模様
- ⑧盆と正月の恒例行事
- ⑩力士が踏みます
- ⑫地域限定の…情報誌
- ⑬…の根を分けて探す
- ⑮自動車でのお出かけ
- ⑰熊本県のゆるキャラ
- ⑲天井の反対語
- ⑲鉄腕アトムの子
- ⑲三人寄れば文殊の…
- ⑲栓抜き付きのものも
- ⑲…趣味
- ⑲土蛙の別称は…蛙
- ⑲最近では婚活パーティにも利用される…教室

タテのカギ

- ①軽いおじぎ
- ②覚え書き
- ③目の屈折異常の一つ
- ④原始時代の土製の遺物
- ⑤5月5日のお風呂
- ⑥ナイト…。レディース…
- ⑨空気やガスのこと
- ⑪端午の節句。…の日
- ⑬山形県東根市が有名
- ⑮昼食
- ⑮定期預金が…になる
- ⑮実物商品よりきれい？
- ⑮長良川の名物行事
- ⑮加山雄三といえば「…の若大将」
- ⑮…の孤島。大…棚
- ⑮1000キロは1…



ウェブでも応募が可能になりました。

「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索
左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。
※メールでの応募は終了しました。

ご存じ ですか？

75歳以上の窓口負担増

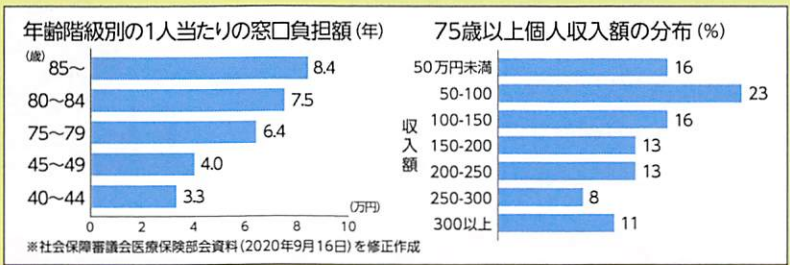
医療費2倍化で受診抑制の懸念

厚労省は団塊の世代が75歳を迎える2022年度へ向け、75歳以上（後期高齢者）の医療費の窓口負担を1割から2割に引き上げようとしています。負担増が実施されれば、経済的理由で受診を我慢し、病状を悪化させることになりかねません。

高齢になればほとんどの人が何らかの病気を抱え、複数の診療科に通院します。そのため、1割負担の現在でも75歳以上の年間の窓口負担額は、3割負担の現役世代（40代）よりも2倍以上になっています。窓口負担の割合だけを取り上げて「高齢者の負担は軽い」と言う人がいますが、現在の制度でも高齢者に重い負担を強いっているのが実態です。

さらに75歳以上の収入額は200万円未満が7割を占めます。総務省の家計調査（2018年）では、高齢者の2人以上世帯では毎月4.1万円の赤字です。貯蓄を切り崩しながら生活するなかで医療費の負担を押し付ければ、受診をあきらめる人が続出することになります。

窓口負担増は病気の発見・治療を遅らせ、重症化につながります。誰もが安心して治療を受けられるように、後期高齢者の「1割負担」を維持することが求められます。



医院だより

新型コロナウイルス感染症蔓延の影響で、一時期歯科受診が敬遠されていました。そんな歯科離れに加え、さらにマスクを着用する機会が増えた事が、口内環境を悪化させる要因になっています。マスク常用で、人との会話が減った事による口腔周囲筋の活動の低下や、口呼吸の割合が増えた事による「ドライマウス化」等の要因に繋がりが、虫歯や歯周病のリスクが高まる原因になっています。口の機能低下から回復するためには、毎日の歯磨きに加え、鼻呼吸

マスクの落とし穴!?

を意識する事。そして、物を食べる時に噛む回数を増やしたり、酸っぱい物を見たり、唾液腺のマッサージをする等して唾液を出す事が大切になってきます。会話が減る事で口の機能が低下すれば、滑舌が悪くなり、さらには物を飲み込んだ時にむせやすく、嚥下しづらくなる可能性もあります。顔の筋肉を動かす体操を行ったり、定期的な歯科検診を受けてもらう事で、これらのリスクを少しでも回避できるようにお手伝いをさせてもらえればと思います。

「言いたい劇場」 小菅りや子

