

医療法人 地の塩会

プライマリー歯科だより

24号 (2022年 第1号)

あれ、最近マスクをしていると 口が硬くなってきてるぞ？



- ・なんだか口が硬くなっている気がする
- ・気がついたら口が少し開いている
- ・マスクを外した顔が老けて見える
- ・口臭が気になるようになった



このようなお悩みを抱えていませんか？

マスク生活が長くなっている中で、多くの人を困らせているこの問題、

長引くと「**オーラルフレイル**」につながってしまうのです。

体操などのケアで予防や改善できるので、毎日コツコツ心がけて、健康的な口腔機能を維持していきましょう！



まずはオーラルフレイルについて知っていきましょう。

口の周囲の筋肉が落ちていませんか？



口の周辺の筋肉が活発でない状態



口の周辺の筋肉が活発な状態



会話が少なくなったり、マスク生活が長引いたりすると、口の周囲の筋肉を使うことが少なくなります。その結果、筋力が不活発な状態になり、筋肉量も落ちてしまいます。

口の周囲の筋力が活発でないと、 オーラルフレイルにつながります。

【オーラルフレイルの兆候】

- ・滑舌の低下
- ・食べこぼし
- ・むせやすさ
- ・噛めない食品の増加
- など



滑舌の低下
舌が回らない



食べこぼす
むせる



噛めない食品が
増える

もっと解説!

オーラルフレイルになるとどうなるの？

口の筋力が衰えると噛む力が弱くなり、柔らかい物を好むようになります。筋力を鍛えることがなくなり栄養も足りなくなってしまうので、より噛む能力が弱くなってしまいます。このサイクルが続くと、体全体の能力が低下して虚弱へとつながっていきます。



口の周囲の筋肉をきたえよう!



1.

ウーイー体操



ウー

イー

「ウー」、「イー」と言うように、口をすぼめたり、横に引いたりします

2.

開口体操



アー

ムー

「ア」や「エ」のような形で、口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返します。

3.

バタカラ体操



「バ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、繰り返しましょう。「バ・バ・バ・バ・バ」のように、一息で5回ずつ発声しましょう。

参考文献 オーラルフレイルQ&A 著者:平野浩彦,飯島勝夫,渡邊裕
日本医学予防協会 <https://www.jpmp1960.org/kawara/06/post-28.html>
実践!オーラルフレイル対応マニュアル 監修:平野浩彦

humanitude
ユマニチュードってなに？

ユマニチュードとは「人間らしさ取り戻す」という意味を持つ、フランス造語です。専門職が「何でもやってあげている」のではなく、「その人のもつ能力を奪わない」ための様々な工夫を重ねながら現場でケアを実践する考え方・哲学です。

4つの柱

見
る



同じ目の高さ・近くから・正面から見ることで、相手を感じやすさや気持ちを伝えます。

話
す



高すぎず、大きすぎない声と、前向きな言葉で相手の「心地よい状態」を実現します。

触
れる



1日に合計30分開立つことで、体のさまざまな機能を保つことが可能になります。

立
つ



手のひらで背中や肩から触り、ゆっくり動かすことで相手に優しさを伝えます。

5つのステップ

Step1
「出会いの準備」

事前に来訪を伝えます

Step2
「ケアの準備」

ケアの同意を得ます

Step3
「知覚の連結」いわゆるケアです
4つの柱を利用しながらケアをします

Step4
「感情の固定」

良いケアが受けられた記憶を本人に残すようにします

Step5
「再会の約束」

次のケアを約束します

参考：<https://www.cocofump.co.jp/articles/kaigo/84/#16>

ぶらいまりーぎやらりー

水野昌世さんが描かれた絵をご紹介します。水彩の優しい色合いと、柔らかいタッチがとても素敵です。水野さん、ありがとうございました。



Let's

頭の体操



中心の□に当てはまる
漢字は何でしょう？
増えた漢字で、ひとつの言葉に
なりますよ。

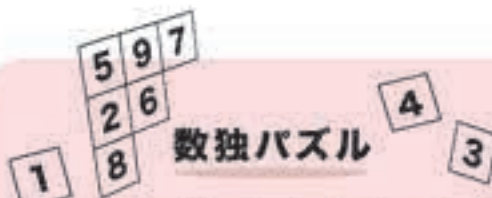
問題1



問題2



「頭の体操」と「数独パズル」の答えは裏表紙にあります



数独パズル

		9						4	
8		4	2					5	1
		1		4		3			
5							9	7	3
	4		8	7		1			
1	7		5	9		8			
	3	5		8	7			1	
6	9		4	1		2			8
						2	5		

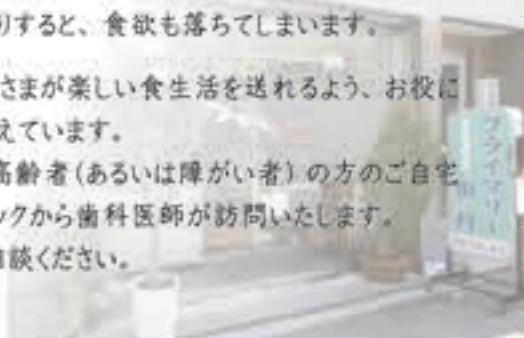
引用: ナンプレ京(数独): <http://nanpre.edg5.com/>

訪問歯科診療のご案内

食事をおいしくいただくことは、大きな喜びです。
また、高齢者にとって食欲を持つことは、体力を保つ
ために大切なことです。口の中が痛かったり、入れ歯が
あわなかったりすると、食欲も落ちてしまいます。

私たちは、皆さまが楽しい食生活を送れるよう、お役に
立ちたいと考えています。

通院困難な高齢者(あるいは障がい者)の方のご自宅
に、当クリニックから歯科医師が訪問いたします。
お気軽にご相談ください。



歯科医師 担当表

(2022年 4月現在)

月	李 容顯 (院長)	長島 一実	福重 秀肇
火	李 容顯 (院長)	長島 一実	笹岡 重夫
水	李 容顯 (院長)	長島 一実	
木	李 容顯 (院長)	高橋 喜久栄	
金	李 容顯 (院長)	長島 一実	
土	李 容顯 (院長)		

頭の体操・数独の答え



頭の体操 答え



数独パズル答え

3	2	9	7	5	1	6	8	4
8	6	4	2	3	9	7	5	1
7	5	1	6	4	8	3	2	9
5	8	6	1	2	4	9	7	3
9	4	2	8	7	3	1	6	5
1	7	3	5	9	6	8	4	2
2	3	5	9	8	7	4	1	6
6	9	7	4	1	5	2	3	8
4	1	8	3	6	2	5	9	7

医療法人 地の塩会



プライマリー歯科クリニック

〒534-0022 大阪市都島区都島中通 3-11-8

メール mail-2@primary-dental.com

TEL 06-6926-0021 FAX 06-6926-0023

<http://primary-dental.com/>