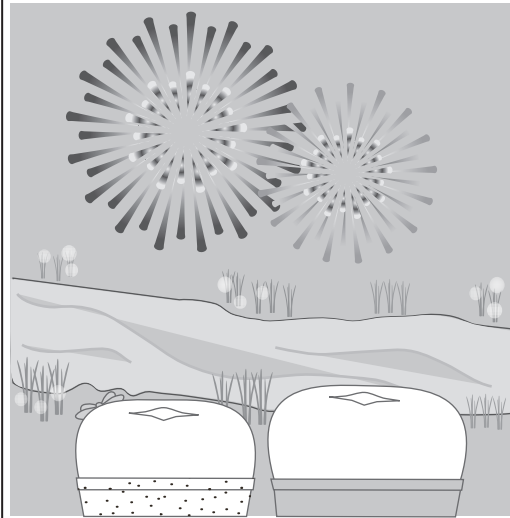


皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

今月は『口腔機能を向上させる訓練方法②』をお届けします。私達は、食べ物を口に運び、一口分を前歯で噛み、舌で片側のほっぺたへ運び、犬歯や小臼歯で噛み潰します。食べ物から旨味が流れ出て、唾液が泉のように溢れてきます。そして、味と香りを楽しみながら、左右の奥歯でさらに磨り潰し、喉の奥へと食べ物を運びます。この「噛む」「味わう」「飲み込む」の3つの動作が、口腔機能の中の“食べる”という機能です。歯が部分的に無くなっただけでも、飲み込みまでの一連の動きができなくなったり食べ物の味も香りも楽しめなくなってしまうかもしれません。今回は「飲み込み」の訓練として嚥下体操をご紹介しましたが、今回は「噛む」と「味わう」という機能を向上させる訓練をご紹介します。



## 食前の準備、口腔周囲筋マッサージ！

脳梗塞の麻痺側には、筋肉の硬直がかなりみられます。また歯を失って柔らかいものばかり食べるようになると、お口の周囲の筋肉は動きにくくなってきます。食事の前に口腔周囲筋のストレッチを行うことで、口腔の筋肉がスムーズに動くようになり、食べ物の取り込み、咀嚼に効果があります。もちろん、歯の治療をして噛める状態にあることが前提となります。具体的には、①口輪筋(こうりんきん) ②咬筋(こうきん) ③側頭筋(そくとうきん) ④頬筋(きょうきん)をよくほぐします。

## 唾液腺マッサージで、いっそう美味しく!!

唾液には食べ物を溶かして味覚を一層高める効果があります。甘味、酸味、塩味、苦味という4つの基本味覚は、舌の味蕾(みらいい)と言う場所に食べ物が接することで脳が認識する感覚です。味の刺激が脳へ伝わると、食べ物の味物質を溶かしてもっと味を感じれるように唾液を出したりもっと噛むように指令を出します。ちなみに乾いた舌に食塩をのせても塩味を感じることにはできません。高齢者は加齢や薬の副作用等で、唾液が出にくくなっているため、噛みにくい、飲み込みにくいという訴えも少なくありません。美味しく食べるためには唾液腺マッサージが効果的です。

噛む時に働く  
主な筋肉の位置

【口腔周囲筋ストレッチ】



指先を使って円を描くように、こめかみ周辺をほぐします



頬の辺りを、後ろから前へ円を描くように動かします



手の平で後ろから前へ回すように、口の周りをほぐします



【耳下腺マッサージ】

上の奥歯辺りの頬を指全体で軽く押し、前から後ろへ回します



【顎下腺マッサージ】

顎の骨の内側のやわらかい部分を耳の下から顎先まで押します



【舌下腺マッサージ】

顎の先端の骨の内側辺りを両手の親指で押し上げます

## ◆食事を美味しく食べるためには、食事の前にストレッチとマッサージをしましょう◆

口腔ケア新聞の発行にあたって

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」って話をしていたのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30  
(土曜日は16:30まで)  
診療科目 歯科 小児歯科  
休診日 木曜・日曜・祝祭日  
院長 津谷良  
岡山市中区海吉1807-14