



歯科診療室だより

公立みつぎ総合病院

第7号

平成28年12月8日

年々ハロウィンの仮装も派手になり街では大騒ぎとなっています。今はハロウィンも終わり巷ではジングルベルが聞こえ静かな夜が戻ってきています。昨年は、クリスマスブにサンタクロースが家に訪問しました。全ての在宅の患者さんにお会いできなかったのは残念ですがお会いできた人は笑顔で暖かく迎えていただきました。大変感謝しています。でも、プレゼントは・・・しっかりと歯科の治療をさせていただきました。今年はこちらの家に伺わせていただけるか楽しみにしています。どうぞ期待しないで待っていて下さい。



健口体操

最近、患者さんからよく聞くことですが“くちびる”を噛むようになった。あるいは“ほっぺた”を噛むようになった。実は年齢を重ねると口の機能も低下します。日頃から口をよく使っているのに機能が低下するなんて考えたりしたことはないですよね。“食べたり喋ったりと”普通にできていることが徐々に徐々に目に見えないスピードで低下してきています。

手や足など身体のリハビリはしますが口の周りのリハビリは多くの方は意識していません。できたら、左の図のような運動を食前にしてみてください。きっと“くちびる”や“ほっぺた”を噛まなくなります。

飲み込みや口の機能で気になることがあ

やってみよう! いきいき 健口体操

心も体も口も、いきいきするための体操です。この体操は、いつでもどこでも簡単にすることができます。いきいき健口体操をすると、おせることなく上手に飲み込み、おいしく楽しく食べる喜びが増えます。

<p>首の運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○首を前後に倒す ○首を左右に倒す ○首をゆっくり回す 		<p>舌の運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○舌を前・右・左・上とゆっくり動かす ○舌で口唇、頬に触れる 	
<p>顔面の運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○まぶたを閉じて、ほっと開ける ○眉毛を寄せて、ぐっと上げる ○顔を外側から内側へゆっくりマッサージ 		<p>頬の運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○頬をしっかりと吸い込む ○頬をしっかりと膨らませる 	
<p>顎の運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○顎の周りの筋肉のマッサージ ○口をゆっくり大きく開け、ゆっくり閉じる 		<p>飲み込みの運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○は・た・か・ら・と発声する ○唾液腺をマッサージ ○唾液を意識してゴクンと飲み込む ○ゴホンと咳払い 	
<p>唇の運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ○唇をしっかりと動かして、あ・い・う・え・お ○唇を前と横に、いーうーいーうー 		<p>深呼吸</p> <ul style="list-style-type: none"> ○鼻から息をしっかりと吸う ○少し息をためて、口からはく 	

公立みつぎ総合病院 歯科診療室

ればお気軽に**歯科スタッフ**に相談してください。

文責 診療部長 占部秀徳