ゴーストライターoが書く



日比谷歯科新聞~29号

7月です~/Oです。 暑い中ご来院ありがとうございます。

こう暑いと冷たいものが食べたくなりますよね~

身体の中は冷えているので温かい物を摂らないと?と思うのですがついつい~ という事で、今月は嚥下についてお話ししたいと思います。

皆さんは、お食事よく噛んでその後どうしてますか?

飲み込みますよね? この食物を胃に飲み下す事を嚥下(えんげ)と言います。

今は何も考えないで行なっていると思いますが高齢になり筋力の衰えによってうまく飲み 込めなくなってきます。

そうはならないように食事の際にうまく喉の奥まで運ぶための動作に必要な口の動きを鍛 える体操がありますので皆さんの是非やってみてください。

【パタカラ体操】 ※ポイント 🕳 はできるだけ大きな声ではっきりと!



۱۹۲۱

食べ物を口からこ ぼす事なく接取す るための訓練



「タ」

□唇の筋力・・・ 舌の前方の筋力・・・ 食べ物を押しつぶす、嚥 下しやすくするための 訓練



「力」

舌の後方の筋力・・・ 食べ物をスムーズに食道 へ運ぶための訓練



「ラ」

舌の上方の筋力・ 食べ物を嚥下しやすく するための訓練

他にも嚥下に必要なものがあります。それは、唾液です 🖓 唾液がしっかり食物を流してくれるのでとっても大切な存在なんです。

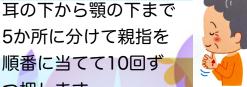


頬に親指以外の4本の 指を当て、上顎の奥歯 あたりを後ろから前に 向かってゆっくり10

耳下腺回まわします。



5か所に分けて親指を 順番に当てて10回ず つ押します。



両手の親指を揃え て、顎の下から舌 を押し上げるよう にゆっくりと10

舌下腺 回押します。

マッサージ マッサージ

生涯健康でしっかり食事ができるように皆さんで頑張りましょう~ Oでした~