

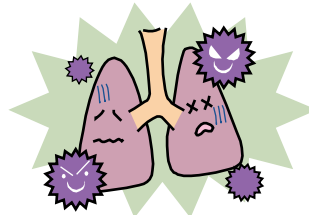


歯の はなし



衰えていませんか？ “飲み込む力”を鍛える方法

食事をしていて「むせることが増えた」「食べ物が飲み込みづらくなった…」と感じることはありませんか？ それはもしかすると、**飲み込む力が衰えてきたサイン**かもしれません。飲食物が誤って気管に入ってしまうと、「肺炎」のような病気を引き起こす場合もあります。



飲み込む力が低下するとどうなる？

通常、飲食物が口の中に入ると、気管に入り込まないように「喉頭蓋」と呼ばれる喉のフタが反射的に閉じるようになっています。しかし、この機能が衰えてくると、飲食物が誤って気管に入り込みやすくなります。すると、飲食物と一緒に**細菌**も気管や肺に入り込んでしまい、肺炎を引き起こしてしまいます。こういった肺炎のことを「**誤えん性肺炎**」と呼びますが、特に高齢者は命を落とすこともあるため注意が必要です。


飲み込む力をチェックしてみましょう

次に、飲み込む力が衰えていないか2つのテストでチェックしてみましょう。

1 飲み込みテスト

口の中に何も入っていない状態でツバをゴクリと飲み込みます。 **30秒間** **何回飲み込むことができますか？**

2回以下の方は、飲み込むことが正しくできていない可能性が高いでしょう。



2 喉ぼとけテスト

喉ぼとけの上に人差し指を横にして当てます。その状態でツバを飲み込んでみましょう。

ツバを飲み込んだ時、当てている人差し指の上に喉ぼとけが乗りますか？ もし乗らない場合は、飲み込む力が低下している可能性があります。

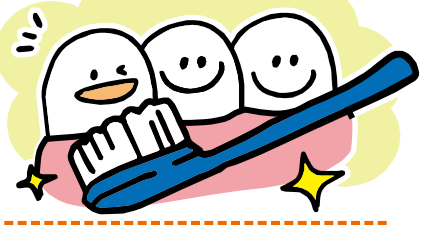



飲み込む力をアップさせるコツ

喉頭蓋を閉めるのは舌の動きが活躍しますが、舌の動きは脳によってコントロールされています。つまり、飲み込む力をアップさせるには、**舌と脳の両方の機能を衰えさせないこと**が重要です。具体的には次のような方法を試してみましょう。

1 歯ブラシマッサージ


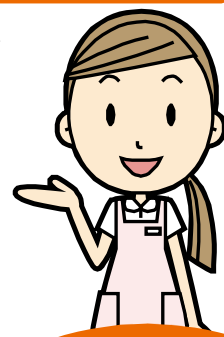
歯と歯ぐきの境目、頬の内側、舌などを、歯ブラシでやさしくマッサージします。口の中には脳につながる神経が多いため、適度な刺激を与えると脳の活性化につながります。



2 おでこの押し合い体操

あごを引いた状態でおでこに片手を当て“手は頭の方、頭は手の方”に力を加えて押し合うようにします。

“1秒押し合ったら力を抜く”これを5回。次に“5秒押し合う”を1回行いましょう。あごの下の筋肉が硬くなっている場合、正しく鍛えられています。これを食事の前に3セットやってみましょう。

食べ物をしっかり飲み込むためには、**唾液**の分泌を促すことも大事です。また、しっかり噛めるように「噛み合わせのチェック」や「入れ歯の不具合の対処」もしておきましょう。