

杉村歯科通信 第100号

発行者：杉村歯科 宇城市不知火町高良2259 TEL 0964-32-5010 H25年9月号

おかげさまで今号をもちまして杉村歯科通信も100号を迎えることができました。
来院してくださる患者様、地域の方々、これまで杉村歯科に関わってくださった全ての方々に心より感謝を申し上げます。今後も皆様のお口の健康に役立つ情報をご提供できるように努めていきたいと思っております。

舌の衰えをチェックしよう！

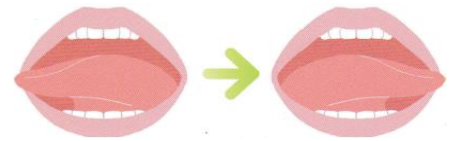
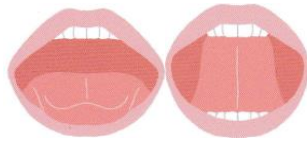
舌とはご存知の通り口の中心にある、粘膜で覆われた筋肉で構成された器官です。舌には食事の機能以外に『発音に関する働き』『表現力、表情に関する働き』『歯並びの保持』『異物除去』等様々な機能を持っています。舌も加齢や疾患などにより機能が低下していきます。舌が衰えると下記の症状が現れます。

症状をチェックしてみましょう

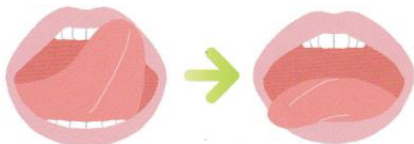
- | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 口の渇き(ドライマウス) | <input type="checkbox"/> 食事がおいしくない(味が感じにくい) | <input type="checkbox"/> 舌表面の痛み | <input type="checkbox"/> 食物が喉に詰まりやすい |
| <input type="checkbox"/> 消化不良 | <input type="checkbox"/> 口の中に食物が残りやすい(むし歯、歯周病の悪化) | <input type="checkbox"/> 滑舌が悪くなる | |
| <input type="checkbox"/> 舌を噛みやすい | <input type="checkbox"/> 入れ歯が合わない | <input type="checkbox"/> 喉が詰まる感じがする | <input type="checkbox"/> いびき |

皆さんはいくつチェックがつかまりましたか？チェックが多いほど舌の機能が低下し始めている証拠です。上記のとおり舌の機能が低下すると、食事やコミュニケーション等日常生活に支障が出るため重大な問題に繋がります。

舌の機能低下の予防・重度化を防ぐかんたん舌体操



- ①舌に力を入れて外に出し、5秒間止めたままにする。 ②口をできるだけ大きく開け、舌に力を入れて外に出し、先端を持ち上げる。そのまま上の前歯の裏側をさわって5秒間キープする。(3回)
- ③口を開けたまま舌の先端で左右の唇の端を交互に触る。この時舌の先端には力を入れる。(左右3回)



- ④口を開けて上下の唇を舌の先端でぐるりとなめる。1周につき10秒間の速さで。(右回り左回り各1回)
- ⑤口を軽く開けて舌の表面をあごにつける。「タ、タ、タ」と音がする。舌の先端を上の前歯の裏側から上あごの奥のやわらかい部分まで動かす。(10回)
- ⑥口は軽く閉じ、舌の先端を上あごにつける。舌の先端を上の前歯の裏側から上あごの奥のやわらかい部分まで動かす。(3回)
- 舌がきちんと機能することで、「話す」「食べる」「飲み込む」がスムーズにできます。舌機能が健常な方は機能低下の予防のために、すでに低下し始めている方は重度化を防ぐために、日頃から舌体操をしてみましょう。

何処？そこ！行ってみたい(隊)

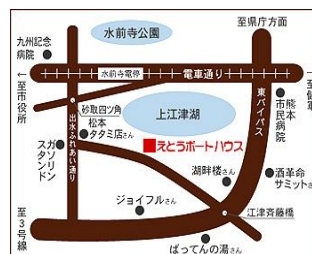
今回は江津湖にある『江藤ポートハウス』さんに行ってきました！



今回はバーベキューの女子会プラン(2580円)をいただきました。

食材の準備、火起こしなど全てお店の方が行ってくださるので、手ぶらでバーベキューができます！格安なお肉が柔らかくてとっても美味しく、野菜とデザートプレートも付いてお腹いっぱいになり

ました。飲み物は別ですが、1人プラス500円で持ち込みOK！もちろんお店で頼むこともできます。その他にも食材を持ってくるお持込みプランや屋形船を楽しめるプランもあります☆ボート乗りも兼ねてお出かけされてみてはいかがでしょうか？



住所 熊本市東区江津1-35-31

電話 096-362-5266

営業時間 11:00~22:00(BBQ)
(完全予約制)

※ ボート他は時間が異なります
定休日 毎週木曜日