

# ほほえみ

Nishimura Dental Clinic

Vol.442  
2021年  
5月号

暖かくて過ごしやすい季節になりましたが、大阪では再びコロナ感染者が増加傾向ですね。"ステイホーム"という言葉にもこの一年ですっかり慣れてしまいました。一日中お家で過ごしているとほとんど話す機会がない方も多いのではないのでしょうか。

しばらく運動しないと足の筋力が落ちるように、お口の周りの筋肉も使わないと衰えていきます。お口の筋肉が衰えると飲み込む時にむせやすくなったり、唾液の量が減り次第に食事がしづらくなります。

お風呂で大きな声を出して歌ったり、テレビ電話でおしゃべりすることはお口の良いトレーニングになります。楽しくお口の筋トレをしていつまでもおいしくお食事しましょう。

副院長 西村 三奈



今年はコロナの影響で中止が相次ぎましたが、例年4月下旬からゴールデンウィークにかけては各地でれんげ祭りが開催されますね。大阪では高槻市や箕面市のれんげ祭りが有名です。田んぼに広がる一面のれんげは絶好のフォトスポットですが、れんげって可愛いだけでなく実はとっても役に立つ植物なんです。

れんげの根の周りに共生する「根粒菌」は作物を育てるのに必要な栄養分を産出してくれるため、花が咲いたあとの5月頃にそのまま土と一緒に耕して漉き込むのだそうです。そうするとそれ自体が肥

料になるんだそう。稲刈りをしたら土を耕してれんげの種をまく、春になったら花が咲き、5月になったられんげごと耕してまた米作りが始まる。今でもそうして農薬を極力減らした農法でコメ作りをしている農家さんたちが各地にいらっしゃるそうです。目にも美しい伝統的な米作りの知恵なんですね。

妹尾 淳子



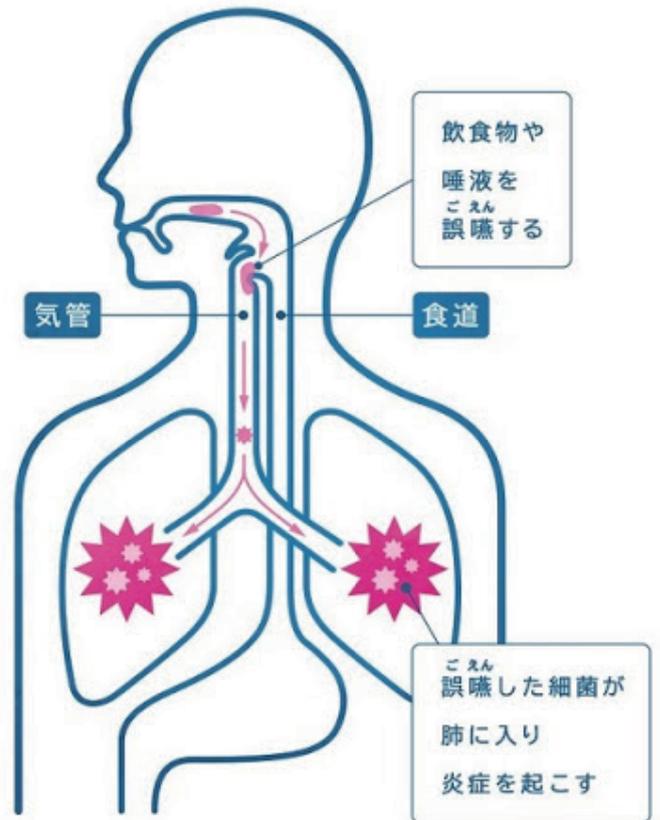
# 誤嚥性肺炎って？

食べ物や唾液が、誤って食道ではなく気管に入ることを誤嚥（ごえん）といいます。本来はむせることで異物を気管から排除する反射が起こりますが、高齢になるとその”むせる”反射が弱まり、異物が排出できず肺の中で炎症を起こしてしまいます。その炎症から起こる肺炎を「**誤嚥性肺炎**」といいます。

食事の際の誤嚥を防ぐために注意することがあります。

年齢とともに本来の飲み込む力が弱まっているのでゆっくり一口量を少なくして食べるようにしましょう。食事時、背を丸めた姿勢だと誤嚥しやすいので、椅子に深く腰掛け背筋をのばして飲み込むようにします。また、パサパサしたパンや、刻んだ菜っ葉のような細かいもの、餅などの張り付きやすい物は誤嚥しやすいので注意が必要です。とろみのある物は口の中でまとめやすくおすすめ。とろみがあるとスムーズに喉を通りやすくなり誤嚥のリスクを減らせます。とろみのあるものと飲み込みにくいものを交互に食べると良いでしょう。

また、誤嚥してしまっても肺炎を起こさないようにお口のケアをしておくことが大事です。日ごろからお口を清潔にして肺炎の原因となる細菌を減らしておくことでリスクを下げるすることができます。



【誤嚥性肺炎のメカニズム】

歯科衛生士 古賀 葵

編集後記

今月号より編集を担当させていただきます。  
楽しくてためになる「ほほえみ」を  
引き続きよろしくお願いいたします！



「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です！

西村歯科 泉大津

