

1日で美しい笑顔が手に入る
高度歯科医療「ワンデイインプラント」の情報誌

特集1
美味しく食べられています
—オーラルフレイルについて
特集2
インプラント長持ちの秘訣
口腔ケア
2023年の干支:ウサギは何色でしょうか?



楽に歯科治療を受けるために

メインテナンスや歯科治療を受けているとき、「息苦しい」「辛い」と感じてはいませんか？ 私たちは患者様にできるだけゆつたりとした気持ちで治療やメインテナンスを受けていただきたいと思っています。

そのためには診療の前に、次のようなことをしてみましょう。

1. 肩の力を抜いて深呼吸

治療を受ける前に肩を大きく上下に動かして力を抜きます。そしてお腹を膨らませるよう息を吸い込んだら、ゆつくりと長く吐きます。全身に力が入っていると、不安な気持ちが大きくなります。深呼吸を数回繰り返して、ゆつたりとした気持ちで治療に臨みましょう。

2. 鼻呼吸の練習

治療には水を出しながら行うものがたくさんあります。器具で吸い出しはありますが、水を浴び続ける口で呼吸するのは困難です。そのため息苦しくなるのです。治療中は、鼻から吸って鼻から吐く鼻呼吸をしましょう。

ご自宅での次のような練習をしておくといいです。

- ① まず鼻だけで呼吸をしてみる
- ② 次に口を開けて鼻だけで呼吸をしてみる
- ③ 最後に口に少量の水をためて仰向けになり鼻だけで呼吸をしてみる
- ④ までできるようなになると、治療中も楽に息ができるようになります。

3. 不安を吐き出す

治療に対して、不安に感じていることや怖いと思っていることはありませんか？ 治療は患者様との信頼関係がなければうまくいきません。もしも不安に思っていることや疑問に感じていることがあれば、スタッフにお話ください。私たちが患者様のお気持ちを理解した上で、診療に臨みたいと思っています。

患者様には当院での診療時間を、できるだけゆつたりと心地よく過ごしていただきたいと思っています。気になることはお気軽にご相談ください。

飲み込むパワー(嚥下機能)をつける体操

飲み込む力をつける体操は、食事の「むせ」などの症状改善につながります。

飲み込むパワー(嚥下機能)をつける体操

1日10秒間×2セット(朝夕)行ってください

- ① ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
- ② しっかりと口を閉じて10秒間保持する。
- ※ お口を開くときは、無理せずに出る程度にしてください。

おでこ体操

① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。

喉ぼとけを上げる

のどに手を当てたまま、顎を少し引く。ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。

上げたまま5秒保つ

喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。 ※5秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。

息をしっかりと吐き出す

息を一気に吐き出す。 ※お腹からしっかりと吐き切りましょう。

喉ぼとけを上げる

のどに手を当てたまま、顎を少し引く。ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。

上げたまま5秒保つ

喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。 ※5秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。

息をしっかりと吐き出す

息を一気に吐き出す。 ※お腹からしっかりと吐き切りましょう。

読んでみませんか

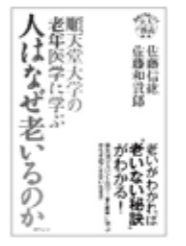
本紙の制作にあたって参考にした本や、健康について興味深い内容の本をご紹介します。興味があれば読んでみませんか。



新しい歯の教科書
口内環境は、全身の健康につながる

東京医科大学
最先端口腔科学推進プロジェクト監修/池田書店

歯と口の基礎知識から全身とのつながりや口腔科学の最新情報まで、わかりやすく解説してくれています。



人生100年時代の健康に過ごすために

また現在では「人生100年時代」とも言われます。人生が長くなった分、歯を使う時間も長くなり、オーラルフレイル、さらにはむし歯や歯周病のリスクも増える、ということになります。しかも、全身の健康寿命を阻害する「フレイル」(虚弱状態)「病気の予兆の状態」は、オーラルフレイルから始まる場合がありますから、看過できません。



たんぱく質
たんぱく質プロテイン
医学部教授が教える最高のとり方大全

上野正博著/文響社

高齢者こそ取るべき栄養素、たんぱく質。高齢者を作り、筋肉を育てる必須の栄養素を、効率よくとる方法がわかります。

美味しく食べられていますか？

—オーラルフレイルについて—

お正月はいかがが過ぎましたでしょうか。行動規制も緩和され、久しぶりに家族が集まって、お雑煮やおせちなどにぎやかに食卓を囲まれた方もいらっしゃるのではないでしょうか？ 以前に比べて硬いものが食べにくくなった、お茶や汁物でむせることがあるといった変化を感じていませんか？ もしかすると、食事を美味しくいただけず、か？ 以前に比べて硬いものが食べにくくなった、お茶や汁物でむせることがあるといった変化を感じていませんか？ もしかすると、食事を美味しくいただけず、

オーラルフレイルとは、噛む、飲み込むといった口腔機能が低下している状態をいいます。先述のように、硬いものが食べにくくなった、汁物でむせることがある、活舌が悪くなったというような、健康な時とは違うちょっとした変化がある状態です。この段階で対処すれば、再び健康な状態に戻すことが可能です。しかし見過ごしていると噛みにくい、軟らかい物を食べる、嚙む機能が低下します。噛みにくい、と負のスパイラルに陥ってしまいます。

オーラルフレイルはなぜ起こるのでしょうか。年齢のせい？ もちろんそれもありません。誰でも中高年を過ぎると、筋力の低下、唾液分泌量の低下、歯槽骨(歯を支えている骨)や味蕾の減少など、身体的変化が起こります。それだけではありません。ブラッシングの習慣、歯科検診の頻度、食生活、心的ストレスの度合い、薬の服用、喫煙などの生活習慣なども、口内環境に影響します。

合計4点以上で危険！セルフチェック表

	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2点	0点
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1点	0点
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて外出が減った	1点	0点
<input type="checkbox"/> さきいか、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛める	0点	1点
<input type="checkbox"/> 1日2回以上、歯を磨く	0点	1点
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

合計点数が...
0~2点 問題なし 3点 やや危険 4点以上 危険!

口内環境に良い習慣・悪い習慣

◎友人との外食	×喫煙
◎カラオケを楽しむ	×家でゴロゴロ
◎仕事以外の趣味をもつ	
◎食後に緑茶を飲む	

Dr.ナカヒラの本

インターネットで好評発売中!!

- ① 患者が語るワンデイインプラント! 松山コ・パブリッシング 1,143円+税
- ② その日から噛める Dr.ナカヒラのワンデイインプラント! 歯生活情報センター 1,238円+税
- ③ 1日でキレイな歯に入る Dr.ナカヒラのワンデイインプラント! 松山コ・パブリッシング 1,238円+税
- ④ 50歳からの歯から若返る生き方! 歯科を会メディアコンサルティング 1,200円+税

ホームページもぜひ見てね。
松山 中平 歯科

編集後記

適度な運動の大切さ、わかっているけどなかなか習慣化できない私。今年は日記をつけてできない自分を鼓舞しようと考えています(日記を習慣化できる?)。ところで、運動をしてもたんぱく質をちゃんと取っていないと筋肉は鍛えられないとか...。食と運動の関係に興味津々。調査してまたご紹介しますので、お楽しみに。(石島)

