

食べる楽しみ いつまでも



岩手医科大学附属病院
歯科医療センター

口腔のはたらき



歯や歯肉、舌などがある口腔は、日常生活のさまざまな場面で大切な役割を果たしています。

このようなはたらきの中で、おいしく食べることは、私たちに生きていく楽しみを与えてくれます。

よく噛んで食べることには次のような効果があり、健康を維持し身体の発育のために欠くことのできない機能といえます。

《虫歯・歯周病予防》

唾液が多く出て
歯垢や歯石が
付くのを防ぐ

《言葉の発音 はっきり》

口の周りの筋肉が発達して
発音が良くなる

《肥満予防》

満腹中枢が働いて
食べすぎ防止



噛むことの 7つの効果

《癌予防》

唾液成分
(ペルオキシダーゼ)
が発癌物質を
中和する

《脳の発達促進》

脳が活性化され
記憶力、学習能力が
UP

《ストレス解消》

大脳皮質を刺激し
心を落ち着かせる

《消化・吸収を助ける》

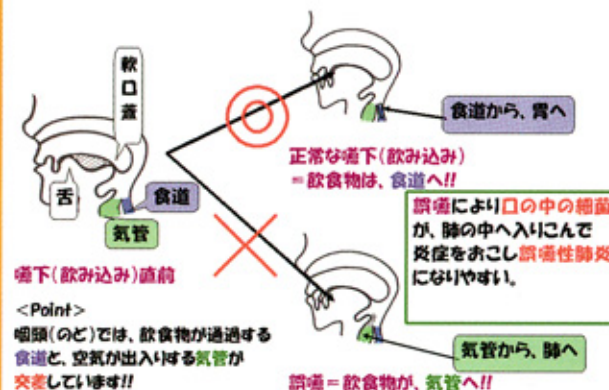
消化酵素がたくさん
出て消化を良くする

口から食べ物を胃に送るまでの 一連の運動



- 摂食**…食べ物を見て適量を口まで運ぶこと。
- 咀嚼**…食べ物を噛みくだき飲み込みやすい形にすること。
- 嚥下**…食べ物を口腔から咽頭(のど)、食道に送り、飲み込むこと。

嚥下機能が低下すると…



嚥下機能の低下により、正常では食道に送られる飲食物が、誤って気管に入り込んでしまい、誤嚥性肺炎を起こすこともあります。

嚥下機能の低下を予防するために、次のようなことに気をつけましょう。

嚥下機能の低下を 予防するポイント！

- 歯磨きや入れ歯の手入れなどの**口腔清掃**
- 歯科医院での定期検診を受診
- **軽い体操**などを続け、呼吸機能の維持・体力や抵抗力の低下防止に努めましょう！
- 飲み込む時は、少し前かがみで、あごをひきゴクン!!
- 飲み込む反射（**嚥下反射**）と、誤って飲み込んだものを吐き出す反射（**せき反射**）で、低下防止



<嚥下反射>



<せき反射>

嚥下の力を高め、口とのどをきたえるための**食事前の準備体操**を紹介します。

食事前の準備体操

- ① 深呼吸 すってはいて (始まりと終わりは深呼吸!)
- ② 首の体操 右に左にぐるりとまわして
- ③ 首を上げて下げて
- ④ 口をすぼめてウ〜
- ⑤ ひいてイ〜
- ⑥ 舌を前にうしろに
- ⑦ 舌の運動 右に左に
- ⑧ 深呼吸 すってはいて (始まりと終わりは深呼吸!)

口腔機能向上マニュアル：建用社 改変参考 絵／歯科衛生部

口の機能を健康に維持するために **口腔ケア**が大切

口腔ケアとは…

● 口腔清掃

口腔内をきれいに保つ



と

● 口腔機能訓練

摂食、咀嚼、嚥下などの口腔のはたらきやその周囲の筋肉をきたえる

口腔内の細菌数が増殖すると、全身にも悪影響を及ぼします。口腔清掃で口腔内の細菌数を減らし清潔に保ちましょう。

また、加齢によって低下する嚥下機能をきたえ、効果的な口腔ケアを継続しおいしく楽しく食べて、いつまでも元気に過ごしましょう。

口腔ケアについて
詳しく知りたい方は
歯科医師・歯科衛生士へ
お尋ねください



平成19年4月1日より

口腔リハビリ外来が**新設**されました。
むせや飲み込みでお困りの方はご相談ください。

【お問い合わせ先】 ☎019-651-5111 内(4200)

【編集スタッフ 歯科衛生部】

坂岡節子 村山都々子 國安那月 中島久美子 村上美代
佐藤裕佳 鈴木有希 白旗実奈子 佐々木まゆみ
照井麻理恵 佐藤茜 関根真理子

診療案内

外来診療時間：月・水・金 8:30～18:00
火・木 8:30～17:00
土曜日 8:30～12:30
休診日：日曜・祝祭日
毎月第2・3・5土曜日
年末年始(12月30日～1月3日)

※但し、救急患者さんはいつでも診療いたしますので、救急センター受付にお申し出ください。

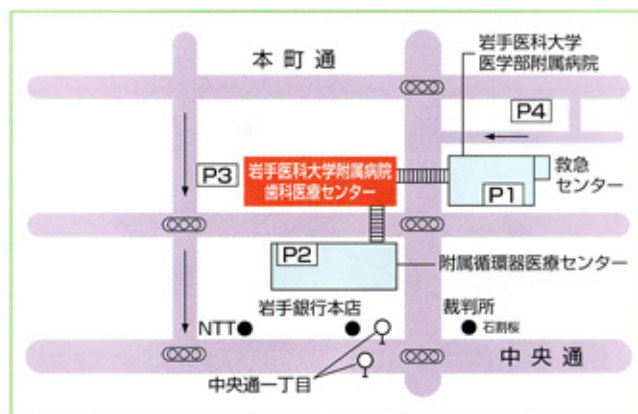
駐車場の ご案内 (有料)

医学部附属病院駐車場 **P1**
144台 (医学部附属病院玄関前)

附属循環器医療センター立体駐車場 **P2**
80台 (歯科医療センターに隣接、近くて便利)

臨時駐車場 **P3**
50台 (歯科医療センター西側に約100メートル)

木の花会館立体駐車場 **P4**
68台



岩手医科大学ホームページ

<http://www.iwate-med.ac.jp>

ホームページについてのご意見・ご感想もお寄せ下さい。

岩手医科大学附属病院 歯科医療センター

〒020-8505 盛岡市内丸19-1

TEL.019-651-5111 (代) FAX.019-654-6334

発行人：岩手医科大学附属病院歯科医療センター長 水城春美