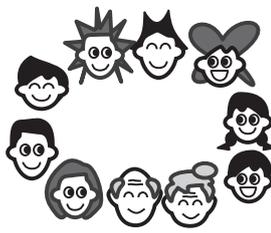


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



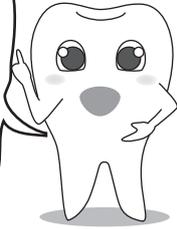
令和3年1月号  
発行人 津谷歯科医院  
院長 津谷良  
住所 岡山市中区海吉1807-14  
紙面に関するお問い合わせは下記まで  
電話：0120-779-418  
配信代行：訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

新型コロナは第3波となる感染が再拡大しています。この第3波は各種GoToキャンペーンで少し気が緩み、飲食での飛沫感染が主な原因のようです。しかし第1波の時より死亡率は大幅に低下しています。これは検査体制と治療指針の確立によって、早期発見・早期治療が可能になったからです。新型コロナは手洗いと換気を徹底し、マスクを着用して飛沫を飛ばさないことと(無意識のうちに)、目・鼻・口を触らないようにすれば、感染予防が可能です。過剰に恐れるあまり外出を控え過ぎて、生活が不活発になるとフレイル(虚弱)が進み抵抗力が低下して、かえって感染症も重症化しやすくなります。今月は、『口腔機能の低下予防』についてお届けしたいと思います。

歯科治療における新型コロナウイルスの感染リスクはとも低く、日本と米国の違いは11月現在、歯科従事者と患者様間で感染拡大したという報告は1件もありません。歯科診療所では、感染防止の標準予防策に加えてさらなる工夫を行い安全に受診していただける体制を既に確立していますので、安心して受診してください。

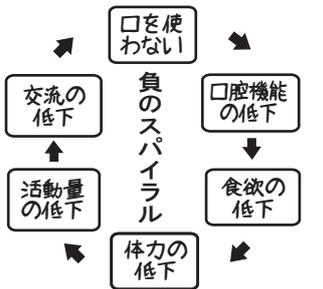


辛丑  
2021

## ■ 顔やのどの筋肉はとても重要

口腔機能とは『食べる』『話す』『感情表現』『呼吸』といった機能のことを指し、顔やのどにある30種類以上の筋肉が関わっています。コロナ禍では人とのコミュニケーションが制限され、マスクの着用で口を動かす機会が大幅に減少しているため、口腔機能に関わる筋力の低下が懸念されます。

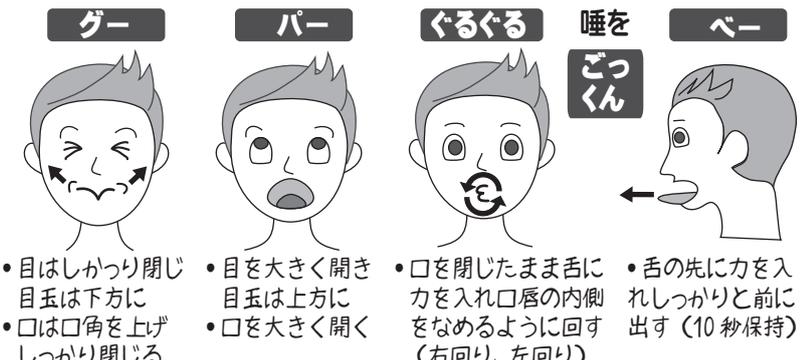
会話の時に使う筋肉の多くは、咀嚼・嚥下にも使う筋肉なので、誤嚥のリスクが高くなることにつながります。不活発な生活が続くと、短期間で想像以上に体力・脳・認知の機能が低下しますので、意識的に顔の筋肉を動かす“健口体操”を取り入れてみてはいかがでしょうか。全国には様々な健口体操がありますが、今回は最も



### 【主な顔の筋肉】



簡単に行える健口体操を探してみたところ、『5秒でもOK! 1分で効果十分!!』(神奈川県監修)とありましたので、『グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー』をご紹介します。



目はしっかり閉じ、目玉は下方に。口は口角を上げ、しっかり閉じる。目は大きく開き、目玉は上方に。口を大きく開く。口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側をなめるように回す(右回り、左回り)。舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す(10秒保持)。

高齢者は大病を患わなくても、不活発な生活が続く場合、咀嚼や嚥下の低下が認められるケースが少なくありません。口腔機能の低下は自分では気付かないことがほとんどです。①食べこぼし②発音がはっきりしない③わずかなむせ④口の渇き等のささいな変化を見逃していませんか？肺炎等の呼吸器感染症の重症化を予防するためにも、歯科で健診や口腔ケアを受けることをおすすめします。早期発見、早期治療が重要です！

## ◆ 口腔機能の低下は呼吸器感染症の重症化リスクです！健口体操で予防を！◆

口腔ケア新聞の発行にあたって、ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、『いつもお元気でいいですね』って話をしていたのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30  
(土曜日は16:30まで)  
診療科目 歯科 小児歯科  
休診日 木曜・日曜・祝祭日  
院長 津谷 良  
岡山市中区海吉1807-14  
☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413