

歯の相談室



あじま診療所歯科 歯科医師
藤崎 翔

お口の機能を保つ方法

全身の病気などが原因で寝たきりになると、咀嚼そしゃく（噛み砕き）や嚥下えんげ（飲み込み）など、口や喉の機能が低下し、ひいては嚥下や咳ができないことにより、誤嚥性肺炎を引き起こすと言われていています。日頃からマッサージなど筋肉や神経に刺激を与えることで機能の低下を防ぐことができることされ、病院などでは顔の運動のポスターを張り出して普及に努めているところもあります。

このほか、刺激の仕方にはいろいろ発見されており、氷やミント、胡椒が神経を刺激し、嚥下機能低下を防ぐところ、健康維持のヒントが隠れているといつじつとかもしれませんね。

もちろん、歯を失うこともお口の機能低下を招きますので、定期的に歯科医院で検診や歯石とりをしてもらって、歯を健康的に保ちましょう。