



季節の手帖

夏至が過ぎ、梅雨が明けて本格的な夏の暑さが訪れます。夏から秋にかけては、樹木ばかりでなく蟬をはじめカブトムシやトンボなど、虫たちが勢いづく季節ですね。昆虫採集などという虫たちにとつての不運？ もあつたりしますが。

夏の初めから秋の収穫の時期にかけて多く見られるトンボは、日本では二百種、全世界には五千種棲息しています。昔、欧米では魔女の針などと呼ばれ、よい印象はもたれていませんでしたが、日本では戦国武将たちが「勝虫」と呼び、兜や紋にデザインして用いていました。前へ前へと飛んでいくトンボを、縁起のよいものとしていたのです。また、トンボの古名は「秋津」と言いますが、古事記や日本書紀には、日本の本州を「秋津州（あきつしま）」と表記しています。古来、馴染みのあつた虫だったのです。

ところで、歯科で虫と言えば、虫歯。なぜ虫歯って言われるのでしょうか。「虫歯」の名称の由来は諸説ありますが、「病気の原因＝悪いもの」という意味で虫という言葉が使われてきたようです。それと、歯に穴があいていく現象を、口の中にいる虫が歯をむしり込んでいるのだ、と信じられていました。

実際は、虫歯は虫ではなく口腔内の細菌によるもので、口の中に残っている食物から酸を作り、歯を溶かしてしまう病気です。虫歯の自然治癒はありえないので、まずは発生しないように予防することが大切です。その

ためには、唾液が出るようによく

噛んで食べる、だからだと長時間

食べない、食後の歯磨きを心がけ

ましょう。出先で歯磨きが難しけ

れば、水やお茶を口に含み、くちゅ

くちゅと勢いをつけてうがいをする

のも効果的です。



Wow!! 勢いつけてね!

オーラルフレイル対策

健康長寿の秘訣はお口の健康にありました!

高齢化が進むなかで、最近よく耳にする「フレイル（虚弱）」という言葉。年齢を重ねることで筋肉が低下して身体全体が弱っていくことを意味します。お口に関しては「オーラルフレイル」と言いますが、身体全体が弱っていく「フレイル」の予兆は、口腔機能にみられるそうなのです。

口腔の重要な機能が関与

全身の健康に口腔内の状態が関与している、ということがわかっています。お口の機能の衰えは、身体だけでなく、精神的な部分にも影響を与えます。お口の機能で重要な2つに、栄養摂取のために食べることと、コミュニケーションをとるために話すこと、があります。

この2つの機能に問題があると、人との関わり方がスムーズにいかなくなり、日常生活に支障をきたすことも出てきます。

オーラルフレイルとは?

最近、食べこぼしたり、むせたり、というようなことが多くなった……という方、噛む力が低下しているかもしれません。噛む力が衰えると、唾液も減り、食物が喉に詰まりやすくなります。

また、話すことに関しては、滑舌が悪くなった、ということはありませんか? これらの口腔機能の衰えをオーラルフレイルといいます。これは、身体の筋肉の低下にも通じていて、老化のはじまりを示すサイン

[こんな症状がみられたら……]

- 体重減少
- 疲れやすくなり、やる気が出ない
- 歩行速度が低下する
- 握力が低下する
- 閉じこもりがちになる

と注目されています。フレイルが進行すると要介護状態となるので、早く気づき、対応していくことが大切になります。

それでも年齢とともに身体は衰えるもの。オーラルフレイルもフレイルも、老化という自然現象に思われますが、何事も予防が肝心。進行を止めたり、遅くすることは可能です。

予防と対策

先述したように、口腔機能を見直すことでチェックができます。日常を通じて行われる「食べる」「話す」は、密接に健康に関わっているのです。この2つに衰えを感じたときは、初期症状かもしれません。当たり前のことのように思えるかもしれませんが、以下のことを心掛けましょう。

♠**口腔を清潔に保つ。**これは全身の健康の基本でもあります。正しい歯磨きと、義歯の方は、義歯の手入れを行う。それぞれご自分の口腔に合ったお手入れ法があるので、歯科医院で指導してもらいましょう。

♠**よく噛む。**唾液を分泌することで消化、吸収をよくします。また、口腔の状態もよくなります。

♠**定期的に歯科健診を受ける。**口腔内を健康に保ちましょう。

「80歳で20本の歯を残そう」という8020運動をご存知ですか？歯の本数と咀嚼力は関係しています。咀嚼するために自分の歯を20本は残しておくことが望ましいのです。もちろん、歯を失った人も、自分に合った入れ歯を入れて、自分の歯と同様に大切にしてメンテナンスをしておけば問題ありません。

口腔機能のチェックをやってみましょう！

「パ」「タ」「カ」それぞれを、1秒間に6回以上発声を目標に。滑舌の低下もわかります。

ということで、どうして「パ」「タ」「カ」なのか、調べてみたところ、「パ」「タ」「カ」「ラ」体操というのを見つけました。「ラ」というのも重要なですね。ご紹介しますので、試してみてください。

Let's 「パ」「タ」「カ」「ラ」体操♥

① 一文字一文字しっかりと発音していくことが大切。「パタカラ」を繰り返してもよいし、一文字ずつ繰り返し発声してもOK。慣れてきたらできるだけ早く同じ文字を繰り返し発声すると、対象となる部分を鍛えるのに有効だそうです。

①**パ**：破裂音と呼ばれる「パ」は、唇をしっかりと閉じるように発音します。「パ」を発音することで唇を閉める筋肉を鍛え、食べ物を口からこぼさないようになります。

②**タ**：上顎に舌をしっかりとくっつけて発音します。「タ」の発音をすることで舌を上顎に打ちつけて舌の筋肉を鍛えます。それにより、食べ物を押しつぶしたり飲み込みがしやすくなります。

③**カ**：喉の奥に力を入れて、喉を閉じることで発音します。食べ物を飲み込み食道へ送るには、一瞬呼吸を止めることが必要になります。「カ」の発音をすることで誤嚥予防のトレーニングとなり、食べ物を食道へ送り込みやすくなります。

④**ラ**：舌を丸め、舌先を上の前歯（裏）につけて発音します。「ラ」の発音をすることで舌を多く動かすトレーニングになります。その結果、食べ物を喉の奥へと運びやすくなり、飲み込みを助けます。

出典

<https://joyreha.co.jp/blog/> パタカラ体操 /

topics ＊【虫歯ならぬ昆虫の歯】

昆虫の歯はどうなっているのでしょうか？

夏です。クワガタやカブトムシなど、大好きな人々には嬉しい季節。昆虫好きのみならず、昆虫くんは何を食べさせていますか？

そして、昆虫くんはどうやって食べているのでしょうか？

まず、昆虫に「歯」はないそうです。って、きゅうりなどを齧って食べる昆虫がいますよね？歯がなければその口には何があるのでしょうか？昆虫にはエナメル質や象牙質、セメント質などでできているほ乳類のような歯はありません。顎があるものは顎を使って齧っているのです。硬化した顎がギザギザした形状になっている場合、「歯」と呼んだりしますが、実は顎。それでもアリなどで大顎をもつものがいて、その大顎についているギザギザは、「内歯」と呼ばれています。

歯をもたないかわりに、昆虫類は特化した口をもっています。種によりさまざまな物を食べるので、しっかりした顎で「噛む口」、花の蜜などを「吸う口」、樹液や花の蜜を「なめる口」など、食べ物に適応した口の形状となっています。トンボは顎が発達していて、飛翔昆虫を空中で捕らえ、鋭い大顎で獲物を齧って食べます。Wikipediaによると、自分の体重分の採食を30分で行えるとのこと。どんだけ〜
貪食なの！！どんな生き物にとってもお口は大事♪なんですね。



book ＊【あかちゃんは口で考える】

あかちゃんと一緒に始めましょ♪

「子どもを健康に育てたい!」。子をもつ親御さんの願いです。本書は、乳幼児からお口の健康に気をつけていくことが、全身の健康にとっても重要であることを教えてくれます。生きるためには食べることが欠かせません。食べるには「咀嚼運動」を行います。これは乳幼児期に学習して修得するものなのです。咀嚼は全身の健康と脳の活性化に関与しています。

となると、あかちゃんのと看ばかりではなく、歳をとっても、咀嚼は大切なことですね。大人のためにも役立ち、興味深い内容の本です。

本書で紹介している「くちびるたいそう」と「べろ体操」は、高齢の方にもオススメです。「フレイル」予防のためにも。



『あかちゃんは口で考える』
田賀ミイ子著（富山房インターナショナル）

水のこと考えていて河となり

退屈男

友人が吉祥寺でカレーカフェをやっている。昼時には行列ができるほどの繁盛だ。で、最近“スパイス”カレーなるものが大阪で人気で、下北沢にも2店舗あるそうだ。グルメならすぐに出掛けるのだが、退屈男はただの呑助ですからね。ここはカレー通の原院長にお願いしましょ。よろしく、です。

editor's note ＊

カレーのスパイスは、健康と美容に効果があるとのこと。美味しさでは名古屋コーチンカレーがいちばんだがね♪