

## カンガルー通信



こんにちは、院長の谷田です。平成最後の秋も終わりが近づいてきました。今月 3 日は「文化の日」。お休みを利用して美術館などにお出かけする人も多いかと思いますが、そろそろ気を付けなければならないのがインフルエンザです。たった 1 つのインフルエンザウイルスでも、体内に入ると 24 時間後には 100 万個まで増殖します。人混みから帰ってきたら、必ず手洗いをしましょう。

実はインフルエンザ対策といえば、お口のケアも深く関係しています。ウイルス

は不衛生なお口の中だと増殖しやすくなり、さらに体内にも浸透しやすくなります。しっかりお口のケアすることで、発症率が 10 分の 1 以下になったという研究結果もあるほどです。

これからの季節、インフルエンザに限らず様々な理由で体調を崩しやすくなります。手洗いと口腔ケアで元気な毎日を送ってくださいね。



### こころあたたまるお話 古びた紙切れ

～今月のこころあたたまるお話を紹介します～

今度の三連休、どこか行きたい場所はあるかと八歳の息子と六歳の娘に聞いてみたところ、なぜか返事がない。具合でも悪いのかなと妻に聞くと、軽く笑いながら「そんなことはないと思うよ」と否定するだけ。



一体どうしたのかとしばらく考えると、思い当たることはあった。最近仕事を立て込んで疲れており、子供たちへの対応が少し雑になっていた気がする。まさかそれが原因で嫌われてしまったのか。これはマズイと思い実家の父に電話して相談すると、こんな言葉が返って来た。

「同じようなことがあった時、お前は親を嫌いになったか？ 多分、どこかで勤労感謝の日のことを聞いて気をつかってるんじゃないか」

ハッとした。さっきの妻の態度からして間違いなさそうだ。ならどうしようかとまた意見をもらおうとすると、それは自分で考えろと言われてしまった。しかし最後に「子供を楽しませたいなら、親も一緒に楽しむことだ」とアドバイスをもらったので、それを元に妻とも改めて話し、自分が行きたいから一緒に来てという方向で説得することに。遊園地に行った後に実家を訪れる計画を立てると、子供たちも喜んでくれた。

三連休の二日目、実家に向かう車の中で「自分は子供の頃に両親を気づかったことなんてあったかな」とふと考えたりした。実家に着くと、子供たちが先日私たちにもくれた肩たたき券を祖父母にも差し出す。ところが父は「それはパパとママに」と受け取らず、代わりにポケットから古びた紙切れを取り出してこう言った。

「おじいちゃんたちはこっちを使うから」

よく見るとご丁寧に私と両親の名前まで書いてある、黄ばんだ肩たたき券。これには思わず、その場の全員で笑ってしまった。



# 衰えのサインを見逃さないで!

を



健康長寿のための意識改革



## オーラルフレイルとは?



いつまでも健康に生きるために

### 「フレイル」について知っておこう

「フレイル」は高齢者の健康寿命を延ばすための概念として、近年、非常に注目されています。フレイルとは、『虚弱』を意味し、図のように「要介護状態」と「健康」の中間の状態をいいます。ここで重要なのは、**フレイルはまだ「健康に戻れる状態」にあるということです。**一旦「要介護状態」になってしまうと「健康」な状態になるのは非常に難しくなります。しかし、「フレイル」の段階で気づき、しっかり対処すれば「健康寿命」、すなわち「介護を必要とせず自立した健康な生活を送れる期間」が長くなるのです。



### 「オーラルフレイル」は「全身の衰え」の貴重なサイン

「フレイル(虚弱)」は言い換えれば「全身が衰えるサイン」と言えます。フレイルのサインにはいくつかの種類がありますが、なかでも**初期の症状としてあらわれるのが、「お口の虚弱」=「オーラルフレイル」**です。オーラルフレイルへの対処はとても重要です。“ささいなお口の衰え”を放置してしまうと、食べられるものが少しずつ減っていき、心身ともに虚弱になっていきます。**初期のフレイルであるオーラルフレイルの段階で対処をすれば、容易に健康な状態に戻すことができ、確実に健康寿命を伸ばすことにつながります。**



### オーラルフレイル チェック✓

このような変化があらわれたら、それは**オーラルフレイル**かもしれません。

- ✓ 硬いものが食べにくくなった
- ✓ 食べこぼしがふえた
- ✓ お茶や汁物でむせることが多くなった
- ✓ 口が乾きやすい・口臭が気になる



これらに当てはまる場合、お口のチェックもあわせて、まずは歯科医院にご相談ください。また、右ページにある体操を毎日行っていたくのも大変効果的です。

# オーラルフレイルかな?と感じたら...



毎日やるう!

## お口の体操

とっても簡単!

つぎの3つの体操を毎食前に行うことで、オーラルフレイル対策だけでなく、むし歯や歯周病などの予防にもなります。ぜひ毎日の習慣にしてください。

1

### パタカラ体操

飲み込む力を強化するほか、だ液の分泌を助けたり、表情が豊かになります。

1 「パパパパパパ」と早く連続で8回発音します。同様に「タ」、「カ」、「ラ」も8回発音します。



パパパパ...



タタタタ...



カカカカ...



ララララ...

2 最後に「パタカラ」とはっきりと連続で3回発音します。



2

### ペロ体操

スムーズに飲み込めるようになるほか、発音がしっかりして、だ液もしっかり分泌されるようになります。

1 舌を出し、上下左右に動かします。



上



下



左



右

2 舌を2回転ぐるりと回します。



3 ①②を1セットとして、3回を目安に行います。

3

### 唾液腺マッサージ

口の乾きや口臭の改善・むし歯や歯周病の予防などに効果的。お口が乾いたかな、と感じたときにも。

主な だ液腺である「耳下腺(じかせん)」「顎下腺(がっかせん)」「舌下腺(ぜっかせん)」を、5~10回ずつ両手でやさしくマッサージしましょう!

**舌下腺(ぜっかせん)**  
顎の先、とがった部分の内側が舌下腺です。両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるイメージでゆっくりと押し上げます。



**耳下腺(じかせん)**

耳たぶのやや前方、頬骨の下あたりに人差し指から小指までの4本をあて、円を描くように回します。



**顎下腺(がっかせん)**

顎の骨の内側のやわらかい部分が顎下腺です。耳の下から顎先まで、親指で何か所か押すようにします。



右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ!

## まちがい探し! 「栗拾い・きのこ狩り」



歯に良い

# お料理 レシピ

recipes



## さつまいもの豆乳プリン



### 材料 (4人分)

- ・さつまいも……1本 (280g程度)
- ・豆乳………400cc
- ・寒天………4g
- ・砂糖………大さじ3
- ・黒蜜………大さじ2
- ・黒ゴマ………少々

**MEMO** 大豆が主原料の豆乳は、タンパク質とマグネシウムが豊富。タンパク質は歯の土台である「歯ぐき」をつくるのに役立ち、マグネシウムは歯を支える「歯槽骨」(しそうこつ)の構成成分です。

卵や生クリーム不使用で、ヘルシー&お手軽。さつまいもと豆乳は熱いうちに混ぜ、寒天が固まらないようにしましょう。

### 作り方

1. さつまいもは上下を落とし、20g程度トッピング用に細かく刻む。残りは皮を剥き、2cm程度の輪切りにする。
2. 鍋にお湯を沸かし、輪切りにしたさつまいもを柔らかくなるまで茹でる。
3. 別の鍋に豆乳と寒天を入れ、かき混ぜながら弱火で加熱する。ふつふつと湧いてきたら火を止める。
4. フードプロセッサーあるいはミキサーに2と3を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
5. 直径8cm程度のカップに4を均等に入れ、ラップをし冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
6. トッピング用のさつまいもは茹でるか電子レンジ加熱で柔らかくし、黒蜜と和えておく。
7. 5が冷えて固まったら、上から6の黒蜜トッピングをのせ、仕上げに黒ゴマをかける。

## 診療スケジュール

### 11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 休診
4 休診	5	6	7 午後休	8	9	10
11 休診	12	13	14 午後休	15	16	17
18 休診	19	20	21 午後休	22	23 休診	24
25 休診	26	27	28 午後休	29	30	

### 12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休診	3	4	5 午後休	6	7	8
9 休診	10	11	12 午後休	13	14	15
16 休診	17	18	19 午後休	20	21	22
23 休診	24 休診	25	26 午後休	27	28	29 午後休
30 休診	31 休診					

#### 診療時間

午前：9時～12時30分(初診最終受付12時)  
 午後：15時～19時30分(初診最終受付19時)  
 土曜午後：14時～17時(初診最終受付16時30分)



## 医院からのお知らせ

### ●●●年末休診日のご案内●●●

12/29(土)午後～12/31(月)

この季節によく聞く言葉が「紅葉狩り」。勘違いしやすい言葉かと思いますが、「狩り」には動物を狩ること等の他に「草花を眺めること」という意味があります。この秋の穏やかな狩り、皆さんはもう満喫されましたか。

今回のオーラルフレイルに関する記事、いかがでしたか。最近によく健康寿命という言葉を目にしますが、それとともに広まりをみせているのがオーラルフレイルという概念です。健康で長生きするためにも、お口のささいなトラブルを見逃さないようにしてくださいね。何か少しでもおかしいな、と思ったらお気軽に当院までお越し下さい。

## タニダ歯科医院



スマートフォン フェイスブック

ご予約は 外来専用 \* 0797-61-2000  
 訪問専用 \* 0120-118-120 (フリーダイヤル)

〒669-1133 西宮市東山台 1-10-5

ホームページは [Yahoo!](#) [Google](#) で検索 [西宮市 タニダ歯科](#)

