



【問】年のせいでしょうが、最近、食事中にむせることが多くなったように思います。先日入院した病院で口の機能を向上させる訓練があると聞いたのですが、どのようなものでしょうか。

（諫早市、70歳女性）

【答】高齢になれば、誰しも体の機能の老化は避けられません。足腰の老化に関心がいきがちですが、

食事中にむせたり、口が渴いたり、固いものがかみにくかったり、口臭が気になったりしていませんか。これも老化が原因となっていて、可能性がります。

中には「いったん老化すると、改善するはずがない」と思っている人がいるかもしれないですね。でも、諦めず、早急に取り組むことは可能です。口の機能についてもリハビリ方法があり、関心を高め、口のアンチ

お口のリハビリ

機能維持向上が可能

り、機能の維持向上を図ることに可能です。

代表的なものとしては、「お口の健康体操」があります。口の周りの筋肉（口輪筋）を刺激して動きやすくする運動から、首や体幹

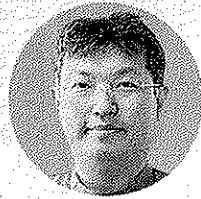
これらの訓練を行うことにより、誤嚥や肺炎、窒息などを予防するとともに、むし歯や歯周病、入れ歯の問題などを早期に発見し治療することが出来ます。その結果、生活意欲が増し、会話が弾み、日常生活活動の維持向上を図ることができるといわれています。

お口の健康体操については、かかりつけの歯科医院や、県歯科医師会に問い合わせてください。同会のホームページにもお口の健康体操のポスターを掲載しています。いつまでもおいしく、楽しく、安全な食生活を目指しましょう。

回答者

増山 隆一
（りゅういち）

諫早市飯盛町開
増山歯科医院院長



質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページ（<http://www.nda.or.jp/>）も参考にしてください。