

ぐっすりーぷ

Vol.8 No.10
SAS支援会〒151-0053
東京都渋谷区
代々木3-24-3
片平歯科クリニック内
電話
03-5371-3018

特集「低位舌の対策と予防」

ていつか

北村雄樹 (キタムラ歯科医院 (新潟市))
片平治人 (片平歯科クリニック (東京都渋谷区))

今回は低位舌の対策と予防について説明します。

セルフチェック十二項目

A群

□舌の周りに歯型がつきますか？

□舌の正中がくぼんで平たいですか？

□舌小帯 (舌のシジ) が短いですか？

B群

□舌つららずで滑舌が悪いですか？

□クチャクチャ食べる音を出しますか？

□誤嚥や誤嚥性肺炎の経験がありますか？

C群

□呼吸ですか？

□口が乾きやすいですか？

□口臭や歯周病がありますか？

D群

□嚥下時に舌が口蓋まで届かない？

□口蓋に舌を貼り付け維持できない？

□水を口に含んで「イー」の口で唇を開けてほそく飲み込めない？

判定

一項目でも当てはまれば低位舌の可能性あります。すべての群で二項目以上当てはまる場合は確実に低位舌です。

まずは低位舌のセルフチェックを行ってください。
低位舌の疑いがありますか？

対策法あれこれ

簡単な対策

舌を上の前歯の裏側の膨らみ (切歯乳頭) に触れたまま唾液を飲み込んでください。低位舌の人も、舌の先端から奥まで口蓋に「タツ」と張り付けて口の中が陰圧 (真空のような状態) になると思います。もしできなかったら、重症です。初期のうちこれを反復することで改善が期待できます。

口腔機能トレーニング

舌をハンモックのように支える舌骨上筋群は開口させる筋ですので、これを鍛えるには開口筋アイソメトリック運動 (本誌の七巻七号で紹介した両手を顎下にあてがって顎が開かないように押さえたうえで下顎を

効果の確認

筋力を数値化して判定する方法もありますが、いびきや呼吸が楽になった、薬を飲み込むのが早くなった、食事の際にむせにくくなったなどで、舌の筋力や機能が向上していると判断できます。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいっぺ体操カード

口と鼻は病気の入口

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

- できるだけ大きめに、声は少しくOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 一日30セット(3分間)を目安にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、寝る時、いつでもどこでも思い出し出してやってみてください

2面 1面

「特集 低位舌の対策と予防」
「新潟の楽しみ方 しよっぺ店」
「いびき症 兄弟 シンパツの巻」
「気になる医療ニュース」

新潟の楽しみ方

「しよっぺ店」シリーズ

支店会長 須田和行
新潟にしよっぺ店は数々あれど、県外の人まで知ってるほど有名な「せきとり」さんでしょう。私が子供の頃から鶏の半身唐揚げといえはこちらのお店。意外と知らない方も多いと思いますが、新潟では馴染みの鳥半身唐揚げ、県外ではせいぜい鶏モモ位の鶏の唐揚げが、新潟ではこのサイズが当たり前。

しよっぺ店 その二

「せきとり半身揚げ」

さて、迷路のような下町 (しもまち) の道路を右往左往しながら数十年前に本店にせきとり本店にお邪魔すると、さすがに年季の入ったしよっぺ感満載のたたずまい。ですが古いながらも手入れが行き届いてますね。



席に着いたらまずビール、そして速攻で半身から揚げを注文。焼き鳥も頼んで準備万端です。そして待ちかねた半身揚げ到着! こちらはのり味がかかりついで皮



はバリバリ、そして身はホクホクにカラッと揚がつてボリューム満点。まずはモモを外してかぶりつく、パリッユウツとお口の中心に鶏の旨味とカレーの風味が広がります。お次はカリッと揚がつた手羽先をこの力

りません。すかさずビールをゴクッ、唐揚げをムシムシや、付け合わせのキャベツでお口の中をサッパリさせてから次々食べ進めてあつという間に完食! さすがの美味しさですね。そして意外と知られていないのが鶏半身のムシ焼き。こちらは掴んだ骨もスルッと外れるほどふんわり柔らかい焼きで、身はもちろんウマウマなんです。付け合わせのキャベツにムシ焼きからみだした鶏エキスを絡めて食べるとこれがまた絶品。鶏の熱で少し柔らかくなったキャベツと絶妙のコラボなんです。

医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

