

お口を開けているのがつらい？ それ、嚥下障害の兆候かもしれません。

歯科医院で治療やクリーニングを受ける時に、若い頃よりも「お口を開けているのが大変になった」と感じている方はいらっしゃいませんか。

その変化、もしかしたら喉の飲み込みの機能は衰え始めているサインかもしれません。

最近の研究で開口力が弱い人は飲み込む機能の低下していることが明らかになりました。

歯科医院を受診した時のちょっとした気づきを「飲み込みの機能の向上」に活かしていきましょう。

「開口力」の弱い人は飲み込む機能も弱っていて むせやすいって本当？

今年発表された先生方の研究報告で、開口力が飲み込む力と関係していて、開口力が衰えている人は喉の飲み込み機能にも衰えが見られることが明らかになりました。

今回の研究では開口力の低下と嚥下障害にははっきりとした関連があり、開口応力の測定値で嚥下障害をスクリーニングできます。

はっきりと関係するのはなぜかと言うと、口を大きく開ける時と飲み込む時に働いているのが同じ筋肉だからです。大きく口を開けているときは喉にある舌骨上筋が下顎を下に引き、舌骨上筋が舌骨を布袋して支えます。

一方、飲み込むときはこの二つの筋肉が舌骨と喉頭にある軟骨をグッとあげることで飲み込むことができるのです。

この二つの筋肉は開口と嚥下に欠かせない大事な筋肉で、この筋力が弱ると口を開ける力も飲み込む力も両方捉えてしまいます。

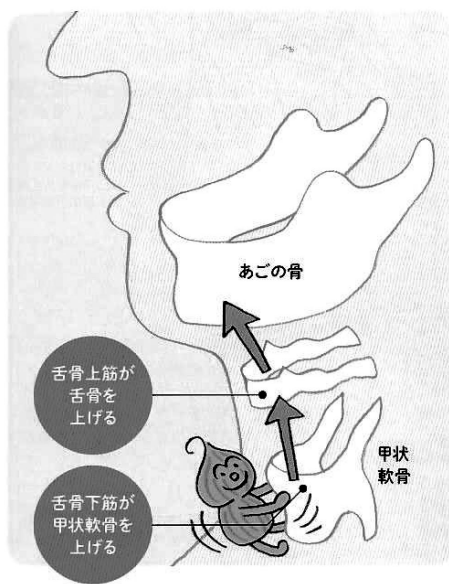
この筋肉を使う時というのは、お口が緩んでぼかんと開いているような開口ではありません。

歯医者さんで奥歯を治療してもらう時のような頑張っ張って大きくお口を開けている時のことです。

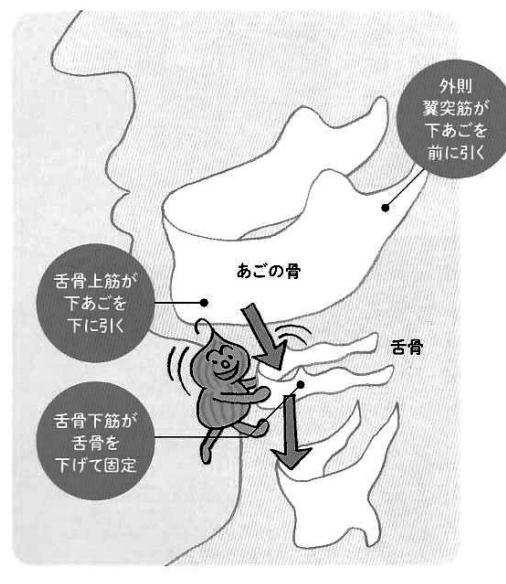
開口と飲み込み、
同じ筋肉が
働いています！

なぜ開口力が弱いと飲み込み力も弱い？

飲み込む



口を大きく開ける



お困りのかた
いませんか？

飲み込み機能にイエローカードかも？

水が溜まるとむせそうになる



水やつばが少しでも口に溜まってくると
むせそうになって苦しくて仕方がない。

お口を開けているのがつらい



若い頃とくらべて、歯科診療中にお口を開けて
いるのがつらく、すぐにあごが疲れてしまう。

飲み込み機能の衰えは 気付かないうちに 進行していることも

嚥下障害は筋肉の衰えによって始まるので、脳梗塞の後遺症などで起きるようなケースを除くと、ご本人が気づかないうちに少しずつ進んでいきます。

誤嚥性肺炎の原因の一つが嚥下障害で、もし起きた場合命に関わります。ですが歯科医院に自分で通院できるようなお元気な方でしたら、いきなり誤嚥性肺炎になるケースはまれです。

嚥下障害によって心配なのは、誤嚥性肺炎よりも飲みにくさが原因でいつのまにか食事量が減って痩せてしまったり食事が偏って低栄養になってしまったりすることです。

嚥下機能が衰えると肉や野菜が食べづらくなってそれが原因で、うどんやお粥など食べやすい炭水化物中心の食事が増えて低栄養になりがちです。

筋肉の維持にはタンパク質が大事なのですが、飲み込みにくかったりむせやすいメニューは自然と食べなくなってしまいます。

飲み込む筋肉が衰えはじめると？

- 飲み込みにくくなる。
- むせやすくなる。

- 食べる量が減る。
- 食べやすい炭水化物中心の食事が
増え低栄養になる。

- 筋肉が痩せ体重が減少する。
- 体力が低下する。





呼吸が浅いと嚥下障害に?!

こんな姿勢に
なっていませんか?!

浅い呼吸と飲み込みの機能には深い関連が。
たっぷり息が吸えるように猫背を治すと、
飲み込む機能が改善します!

毎日
やりましょう!

3つのトレーニングで飲み込み機能アップ!

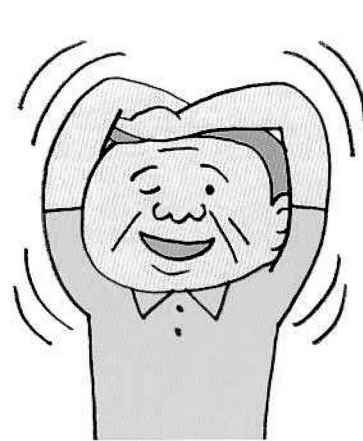
① 腕を上げる



手のひらを反すのがつらい場合は、
手のひらを反さずに指を組み
腕を上へ伸ばしましょう。



腕を組むのがつらい場合は、
手のひらを反し指を組み
腕を上へ伸ばしましょう。



腕を組んでグッと上げます。
肋骨や脇腹の筋肉が伸びて
しなやかになります。

③ 口を開ける



口をめいっぱい開けて10秒間キープします。
これを1日に5回×2セットすると効果が高いです
(朝5回、夜5回など分散させてするのがおすすめ)。
*顎関節症のかたはお控えください。

② 脚を伸ばす



足を台の上のせてつま先を上へあげ、
脚のモモの裏の筋肉をグッと伸ばします。

姿勢が辛いときはご相談ください!

嚥下障害が気になる方は耳鼻咽喉科や歯科医院で相談してみましょう。嚥下障害は40代後半から少しずつ進行するといわれています。自分で気づくのは難しいので、耳鼻咽喉科や歯科医院で嚥下機能検査を受けてみるのもよいと思います。

開口力の衰えを感じる前に、積極的に鍛えていきましょう。今からでもできるトレーニングをご紹介します。

今すぐにもできるトレーニングは①腕を上げる②脚を伸ばす③口を開けるの3つです。大まかに言うと呼吸の浅い人は誤嚥しやすいので呼吸を深くしたいのです。

とはいえ、大きな口を開ける機会がないと嚥下機能の低下に気づきにくいので、もし歯科医院で診察を受ける際に口を開けているのが辛い場合は、すぐにご相談ください。

診療中の姿勢が辛い時は遠慮や我慢をしないでお伝え頂くと良いと思います。私達も患者さんが辛そうだなと思ったら椅子の背を立てて診療させていただきます。



チェアで横になって診療を受けるのがつらい場合は、
背を立てて診療させていただきます。
誤嚥を防ぐためにも、遠慮なくご相談ください。

緊急事態にも大活躍!

夢デン
公式LINE
登録お願いします



LINE

今回の院長コロナ感染による臨時休診の際にも、LINEによる連絡がとても役に立ちました。

過去にも地震や大規模停電の際に電話が使えなくてもLINEがつながるとい事がありましたので、医院からの強いお願いとしてLINEが使える方は極力ご登録のご協力をお願いいたします。

ご予約日の通知、臨時休診などのお知らせ以外の無駄なご連絡は差し上げません。不要な広告などは送りませんので、ご安心してご登録いただくと嬉しいです。

・ 医院からのお知らせ ・

院長のコロナ感染による休診
の際は皆様にご心配とご迷惑
をおかけいたしました。

おかげさまで後遺症もなく回
復し、8月8日から通常通り
診療を再開しております。

発行元

夢デンタルクリニック

札幌市西区西野3条7丁目
5-15

☎ 011-667-4618

〈診療時間〉

月・火・木 9:30-18:30

水・金 9:30-17:00

休診日: 土・日・祝