



http://mizuho-kai.jp/

### 医療法人社団 みずほ会

広島市中区袋町5-13 JDS袋町ビル5F  
TEL 082-242-0102

#### 〈事業所〉

- 清水歯科医院  
広島県広島市中区基町11-5-2F  
TEL 082-227-5365
- ゆず歯科医院  
広島県広島市西区横川町3-2-36  
TEL 082-296-4224
- 高陽歯科医院  
広島県広島市安佐北区真亀3-3-16  
TEL 082-842-2688
- 倉掛歯科医院  
広島県広島市安佐北区倉掛3-40-3  
TEL 082-843-2699
- 亀崎歯科医院  
広島県広島市安佐北区亀崎1-2-26-2F  
TEL 082-842-0648
- 久地歯科医院  
広島県広島市安佐北区安佐町久地1207-1  
TEL 082-837-1155
- 伏見町歯科クリニック  
広島県福山市伏見町4-20  
TEL 084-922-8474
- 蔵王歯科医院  
広島県福山市南蔵王町5-9-18-3F  
TEL 084-943-8600
- 真壁歯科医院  
岡山県総社市真壁字下高原東1638-16  
TEL 0866-93-6740
- 土原歯科医院  
山口県萩市土原字川島沖田488-3  
TEL 0838-25-0380
- タートルズ歯科クリニック  
東京都江東区亀戸5-14-3  
TEL 03-3682-6225
- アーク歯科クリニック  
神奈川県横浜市戸塚区戸塚町120-9  
TEL 045-862-3561
- アール歯科庄内通  
愛知県名古屋市中区又穂町6-29  
TEL 外来診療 052-532-8787  
訪問診療 0120-118-307
- アール歯科クリニック  
愛知県名古屋市中区南大高2-450-2F  
TEL 052-626-2843
- 訪問歯科診療部  
広島県広島市袋町5-13-7F  
TEL 082-242-2555
- 歯科技工所コロナ歯研  
広島県広島市袋町5-13-6F  
TEL 082-242-2550

### 編集長の「知らなかった！」レポート。

## おしゃべりは お口の健康にも効く！

### ♪ 小さい秋、小さい秋、みつけた♪

残暑はあっても、秋の訪れが日増しに感じられるこの頃です。秋は空気も澄んで気持ちの良い季節、おいしいものも、おでかけも…お楽しみはいっぱい。食欲の秋、行楽の秋を楽しむためにも、お口の健康は欠かせません。さて、どんな話が飛び出すでしょうか。いつもの「医療法人社団みずほ会」理事長の清水肇先生にお話をうかがいました。



編集長

**編集長** 「食べることは生きること。生活の質QOLを維持、向上させるには、まず健康。何でもよく噛んで、おいしく食べられることが大事です」と肇先生から何度もうかがっていますが、「しっかり噛む」ことが年とともに難しくなる人も多いのではないのでしょうか。

**理事長** しっかり噛めないと感じたら、

まずは噛み合わせや入れ歯の不具合がないか、歯科医に相談してみましょう。「しっかり噛む」というのは、食べ物を細かくし、すりつぶし、唾液と混ぜること。それでおいしさを感じることができるとは、唾液には消化酵素だけでなく、免疫物質も含まれています。そして飲み込む。そうすれば胃への負担も少なく、消

清水肇先生

化吸収もよくなります。つまり健康な体につながるのです。それだけでなく、咀嚼力は脳の働きを活性化させるとも言われています。

**編集長** あらためて、「噛む」って大切なんですね。噛む力を衰えさせない方法ってありますか。

**理事長** 噛むために使うのは、のどとおの筋肉。ところが、年をとると誰でも噛む力は自然に弱くなります。その上、使わなければ、機能はどんどん衰えます。「あいうべ」とか「パタカ」とかお口の体操もあります。特別な訓練ではありません。

**おしゃべりすること。** おしゃべりは一人ではできません。相手の反応を見ながら相づちを打ったり、自分も相手もいるんことを語り合ったり、脳も心も元気になりますからね。

また、のどの筋肉を鍛えると、むせにくくなります。口からのどまでは食べ物や飲み物を通す食道と肺に空気を送る気道が一本で二つの役目をします。気道と食道の分かれ目には弁があって、飲み込むときは気道を閉じ、呼吸をする時は食道を閉じます。この開閉のタイミングも年とともに鈍くなって、むせやすくなるのです。飲み込みの力も放っておくと、

衰えます。これも特別な運動よりも簡単な方法があるのです。「唾液を飲み込むこと」を意識してやってみましょう。

**編集長** いいことを聞きました。

### おしゃべりってばっかん！

ですね。私もおしゃべりは得意です！テレビも黙って見ていないで、おしゃべりしながら見よう！話題にも事欠かないですからね。

わたくしことですが、最近、ほおの内側を噛んでしまうことが増えました。これも年のせい？

**理事長** 人間は何もしていないときには、歯列の上にはおの筋肉が乗っているのが自然の状態なんです。ものを食べ

ているときは無意識のうちによけている。年をとると、五感が鈍ってきますか

ら、そのせいもありますが、意識が別のことに集中していて、食べることに注意が散漫になっているのかもしれない。ほおの筋肉にも毎日の生活のなかで鍛えることができます。

### 両手をぐっと握って歯を 噛みしめることを10回、

その程度の運動を続けてみてはどうでしょうか。加齢を気にするより、ちょっとしたつかいかなと思える程度でいいですから、体全体の体力を維持するための運動をしましょう。運動といっても、**家事を丁寧に行うこと**でもいいんですよ。

**編集長** 何でも年のせいにして、諦めたいじゃないですか。ちょっとだけ頑張ります。