



はっぴいおと

はちまるにいまる

「むせ」についてのお話

最近、食事の時のみそ汁やお茶、薬を飲む時のお水で、むせやすくなったりしていませんか？今回はものを飲み込んだ時の「喉の働き」と、飲み込んだ時に起こりやすい「むせ」についてお話したいと思います。

ゴクンと飲み込むことを「嚥下（えんげ）」といいます。嚥下は成長と共に身についた行為のため、普段は特に意識することなく行われています。

喉は、肺へ繋がる空気の通り道「気管」と胃へと繋がる食べ物の通り道「食道」が交差しており、普段口の中に食べ物がない時は気管と交通して呼吸しています（図1）。そして食べ物が口から喉へ通過する瞬間、喉頭蓋というフタが気管をふさぎ、ゴクンと飲み込む瞬間に食道への入り口が広がり食べ物を通過させます（図2）。普段、食べ物や飲み物、唾液をむせることなく飲み込んでいるのは、この「嚥下反射」が起きているためです。

この時、食道へと流れるべき食べ物や唾液などが、誤って気管に入り込んでしまうことを「誤嚥（ごえん）」と言い、誤嚥すると通常は気管に入り込んだ異物を咳によって吐き出そうとする防御反応として咳反射が起こります。これが「むせ」です。

今まで何気なく飲んだり食べたりしていたものが、飲み込みづらくなった時、次のような原因が考えられます。

- ・加齢に伴う体の変化（唾液の減少、噛む力の低下、反射神経の衰え、筋力の減少）
- ・疾患（脳卒中、認知症など）による後遺症や薬

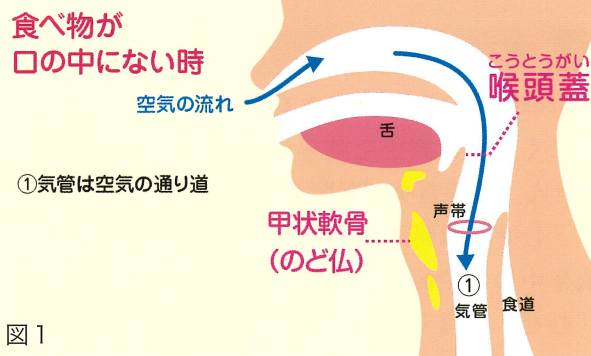


図1

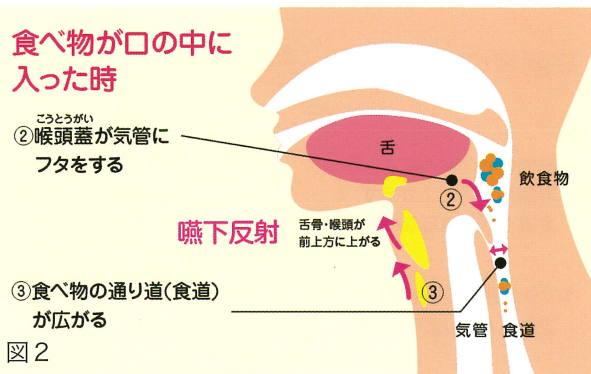


図2

の影響

これらが引き金となって、嚥下反射のタイミングがずれやすくなり、誤嚥を起こしやすくなった結果、「むせ」やすくなります。

この状態でむせることが増えていた時、以下の方法で改善できるかもしれません。

1 食事の姿勢を整える

顎が上がった姿勢は誤嚥しやすくなります。椅子に深く腰掛けて、背筋をのぼし、足の裏が床にしっかりとつくように座り、顎は引き気味の姿勢で食べるように心がける。

2 食べ方に注意する

早食い、一口の量が多い、おしゃべりしながら食べるなどは誤嚥しやすくなります。よく噛んで、ゆっくり食べるようにする。入れ歯の調整や

むし歯、歯周病の治療でしっかり噛める機能を維持しましょう。

3 むせやすい食べ物に注意する

みそ汁のような水分と固形物の入り混じった食べ物や酢の物などはむせやすくなります。調理方法や味付けを替えるか、とろみを増やしてみましよう。

4 健口体操

口の機能を向上するトレーニングで物の飲み込みにくさや、誤嚥を減らすことができるかもしれません。最終頁をご参照ください。

「むせ」は嚥下障害のサインでもありますが、脳卒中の方や高齢者になると喉の感覚低下により「むせ」がなくなり、誤嚥に気づかないこともあります。誤嚥により肺や気管に異物が入り込むこ

とにより誤嚥性肺炎の要因となります。誤嚥性肺炎の症状は風邪と似ており気づくことが遅れることもあります。・食事のあとの声がガラガラ声になっている・痰が増える、痰が黄色い・37.5度以上の発熱が続いている・息苦しそうなどのサインがみられたら、かかりつけ医、かかりつけ歯科医などの医療機関に相談しましょう。

喉の機能として誤嚥を防ぐ仕組みが備わっていますが、加齢や疾患に伴う全身機能の低下により喉の働きも衰え誤嚥しやすくなります。しかし日常生活を意識することで嚥下障害を予防することもできます。また口の中をいつも清潔に保つことにより、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。今が大丈夫ではなくこれからの予防も考えて、日常の食事の姿勢や食べ方、口の機能向上のトレーニングなど意識してみませんか？

(歯の健康づくり普及広報委員会：高田忠幸)

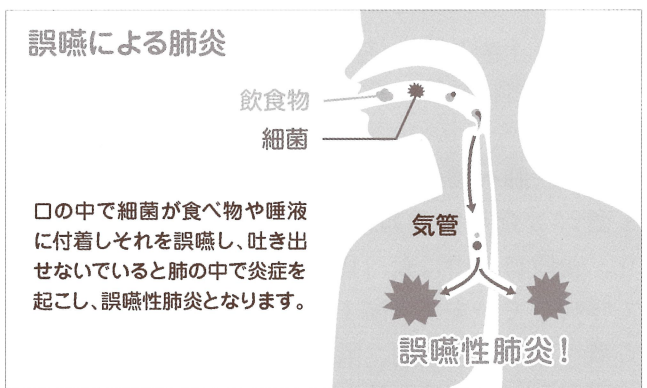
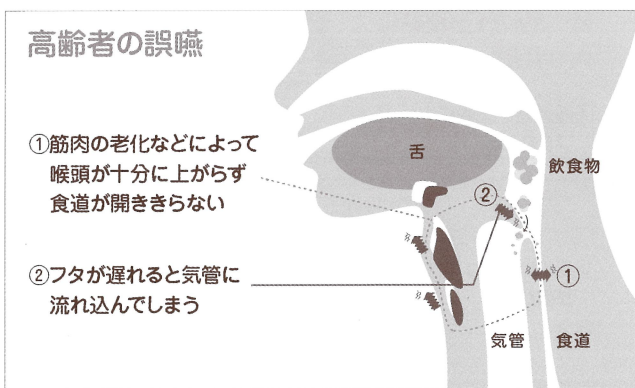


図 出典：キューピー株式会社HP「知っておきたい高齢期の食事・水分補給」

スポーツと歯科

2020年東京オリンピックは新型コロナウイルスの影響で延期となり、2021年に殆どの競技は無観客で行われました。サポートする側の人数も制限され、都道府県を超えた人の移動は制限され、その中でも直接サポートをした歯科医師はわずかでした。その時私は日本スポーツ歯科医学会認定医かつ北海道で初の研修施設長、日本スポーツ協会のスポーツデンティスト（スポーツドクターと並ぶ資格）を持っており、日本スポーツ協会の公認視察団の一員として ビーチバレーやハンドボー

ルの観戦と裏方業務の視察をする予定でしたが、残念ながら中止となってしまいました。

『スポーツ歯科』という言葉初めて聞く人もおられるでしょう。歯科大学や歯科衛生士専門学校で教育科目として教えているところは日本国中ごくわずかしかなかった。『ぐっと噛めば火事場の馬鹿



「8020運動」とは、「80」が人の一生を、「20」が自分の歯で食べられるために必要な歯の本数を表現しており、生涯質の高い生活を保つために、歯や口の健康を維持する取り組みを広める運動です。

力が出る』とか『ボクシングのマウスピース』のイメージで浮かぶと思います。さて『ぐっと噛めば…』は本当に思った以上の力が出るのでしょうか？人間の体は100%以上の力が出ないのです。本番では、緊張したりするといつも練習している力が発揮しづらいのが普通ですが、トップアスリートは本番でいかに練習に出せた力に近づく結果を出せるかということが凄いです。

今までの研究で、歯科的には噛みしめることにより、体の軸は安定することはわかってきました。噛むことで大きな筋肉、特に足の筋肉に微量な電流が流れることもわかってきました（遠心促進効果）。ですが、普段よりも超える力が出ることは確認されていません。そこで、噛み合わせを適正な位置になるような人工物『マウスピース』を入れたらいいのでは？という考えが歯科医師側からでたのが独り立ちして広まったようです。実際、マウスピースを入れて普段よりも力が発揮できるのであれば、それは『ルール違反』となり、以前に競泳競技でレーザーレーサーという水着が使用禁止になったのはそういう背景があります。マウスピースは禁止器具に認定されていないことから、それ以上の結果がでるということはないのです。

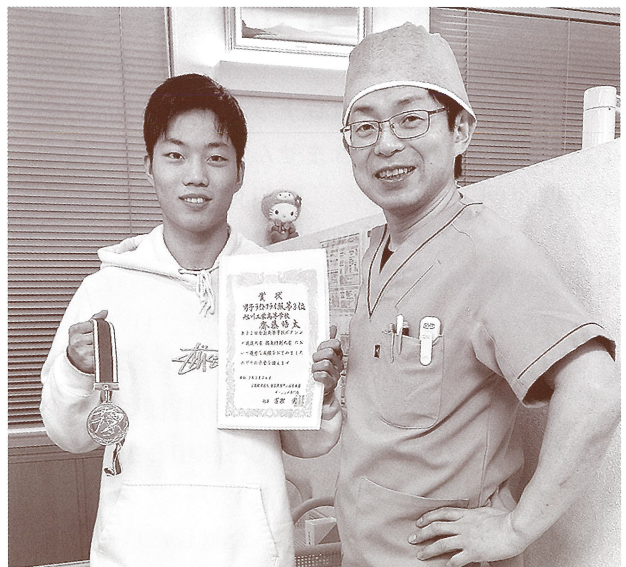
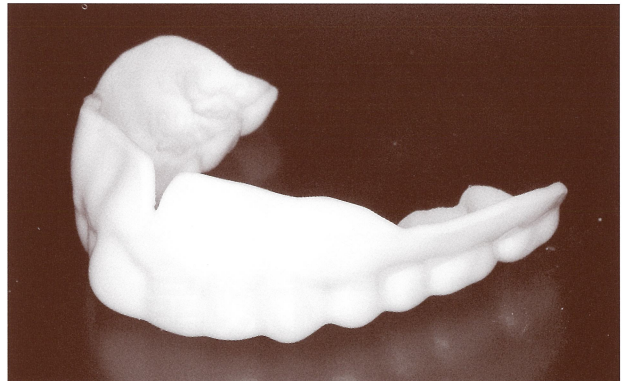
またアスリートは一般の人よりもむし歯や歯周病にかかっている率が多いと言われています。理由は、歯医者に行く暇があれば練習したい選手や監督などの意識が働いているようです。しかし、トップのアスリートは定期的な歯科受診を行い、徹底した口腔管理をしています。本番当日むし歯で痛みがでてパフォーマンスがだせないのを防ぐためです。他にもかみ合わせが悪いと結果が出しづらいとも言われています。札幌出身の陸上選手の寺田明日香選手は、矯正歯科で歯並び・かみ合わせ治療を行ったためいい結果が出たと言っています。その一方では、スピードスケートの幕別出身の高木美帆選手はメディアでみる歯並びはとても悪く見えますが、それとは裏腹にとってもいい結果を残しています。そのことから歯並びだけでは一概に結果に影響するかどうかは言えないことがわかります。では『ボクシング』競技はなぜマウスピースをはめるのでしょうか？これは直接殴られて歯を失わないこと。脳震盪を防ぐことができるかもしれないこと。拳が鋭い歯

によって切れるのを防ぐためであり、防具として装着しています。

京都の『タケウチスポーツ歯科』の竹内院長は、『スポーツ歯科はフィールドの歯科である』と言っておられます。つまりスポーツの現場に行くことがスポーツ歯科の原点であり、多くの歯科医師は何らかのスポーツを経験し、また多くのスポーツを経験している歯科医師とのネットワークを持っているのが『スポーツ歯科医』と私は思っています。

アスリートだけではなく、高齢者になって転倒を防ぐには噛み合わせが関係しているのでは？と噛み合わせと運動の立場から研究している方もいます。私たちは、乳幼児から一般の歯科医院を受診し、口腔の健康管理を身につけ、年代とともに寄り添うのが『スポーツ歯科』の醍醐味と思っています。人生長く楽しく運動をするためにちょっと『スポーツ歯科』に興味を持ってみませんか。

(松田歯科クリニック：松田昌紀)



第32回全国高等学校ボクシング選抜大会
男子ライトフライ級 第3位 齋藤皓太さんと筆者



8020高齢者の歯のコンクール



令和3年度に予定されておりました『8020高齢者の歯のコンクール上川中部大会』は、新型コロナウイルス感染症の影響により、誠に残念ですが令和2年度に続き2年連続で中止となりました。中止決定後にも多数の問い合わせのお電話も頂きました。

つきましては、コンクールの参加対象者である80歳以上を含む高齢者を対象に、次年度以降の開催に向けたコンクールの周知と口腔機能維持向上をはじめとする歯と口の健康づくりについてのリーフレットを配布させて頂きました。

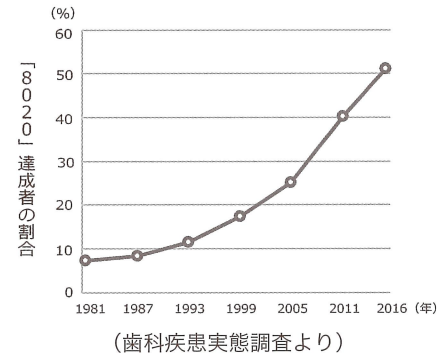
8020運動は、平成元年に“80歳で20本の歯を保とう”という目標のもと始められました。上川中部地域での第1回コンクールは、平成5年に行われ、その後、令和元年まで継続され行われております。(令和2、3年は中止となりました)

厚生労働省からの発表によると、この運動が始まった平成元年の8020達成率は、約7%程度でしたが、平成28年度には51.2%と、30年弱でその達

成率は飛躍的に向上し、現在は約60%近くの達成率となっているのではと思われます。今後は、20本よりできるだけ

多くの歯を残し、また“オーラルフレイル”（滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える等の口の機能の虚弱）を予防できれば、さらに健康で快適な生活を送ることができるのではないかと感じております。現在、新型コロナウイルスワクチンの3回目接種が開始されております。上川中部地域の高齢者の皆様に対して一日も早い接種が進み、歯のコンクールがまた再開できる日を心待ちにしております。

(歯周病予防・口腔ケア普及委員会：小林徳栄)



健口体操 始めよう！お口の健康習慣

令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で思うような事業ができませんでした。そんな中、昨年度企画・作製した「健口体操」動画のDVDを、デイサービスを中心とした事業所等および上川中部地域歯科保健推進協議会に参画していただいている行政などに無償配布をしました。DVD作製には旭川地域歯科医療連携室や旭川歯科学院専門学校、北海道歯科衛生士会旭川支部の皆様にご協力をいただき、この場をお借りして感謝申し上げます。また、「健口体操」の動画と説明リーフレットを旭川市HPの当協議会のページで公開したほか、旭川ケーブルテレビ「ポテト」やフリーペーパー「ライナー」でも広く紹介しました。

食べる喜び、話す楽しみ等のQOL（生活の質）の向上を図るためには、成人期から高齢期に口腔機能の維持・向上を図ることだけではなく、乳幼児期から学童期にかけての良好な口腔・顎・顔面の成長発育や適切な口腔機能の獲得が重要です。

今年度は、保育所・幼稚園・学校関係者および食育関係者等多職種を対象としたZOOMによる「食べる力を育む講演会」も開催することができました。期間限定であります但しYouTubeによる録画配信も行われ、まだまだ参集型が難しい状況下ではありますが、今後も皆様のご要望に応えることができるよう努力してまいりたいと思っております。

令和4年は、旭川が市となってから100年を迎えます。新型コロナウイルス感染症の影響がなければ、たくさんの行事や市民も参加できるイベントもあり大変にぎやかな年になったと思います。早く以前のようにマスク無しの日常が戻るよう祈念しつつご報告とさせていただきます。

(歯周病予防・口腔ケア普及委員会：森田琢博)

食べる力を育む講演会

「歯科から見た子どもたちの食べるを考える」

講師 医)岩寺小児歯科医院 南郷通り子ども歯科 院長(日本小児歯科学会認定専門医) 岩寺 信喜 先生

令和4年2月13日(日)「食べる力を育む講演会」が開催されました。旭川歯科医師会館での対面での講演会を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置期間となった為、オンライン形式で行なわれました。歯科関係者以外にも医療・教育・食育等多職種の方々の参加がありました。

食べることやその他の口腔機能に関して、子育ての現場ではどのようなことに困っているのか、子どもたちの口腔機能の発達にどのような問題が生じているのかについてわかりやすくご説明がありました。子どもたちの口の中を育てるために
(1) むし歯にならない食生活を身につけること
(2) しっかり食べられる姿勢を作ること (3) 口

の周りの筋肉を発達させ鼻で呼吸することが大切であると強調されました。また、食事の最初と最後は姿勢を正して「いただきます」「ごちそうさま」を言う習慣を！とも話され、最近忘れがちな言葉を気づかされた次第です。

講演会終了後には、オンデマンドでの視聴をされる方も多く、コロナ禍での安心・安全で有意義な講演会となりました。

なお、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で例年行っている小学校への巡回指導も実施されませんでした。講演会の案内に合わせて保育所・幼稚園や小中学校にパンフレットを配布し、むし歯予防等に関する情報提供を行ないました。

(むし歯予防・食育普及委員会：伊藤直人)

歯科衛生士の仕事内容をご存知ですか

歯科医院で先生のアシストをしているお姉さんのイメージではないでしょうか。

歯科衛生士(以下DH)は国家資格で、医療人としての業務、地位が保障されています。資格を取得すると多くの方は歯科診療所や病院等の医療機関に勤務し、歯石を取ったり、むし歯予防のために薬を塗ったりする「歯科予防処置」、歯科医師とともに直接患者様に触れながら治療のサポートをする「歯科診療補助」、お口の健康を保つためのアドバイスをする「歯科保健指導」の三大業務を中心に診療のすべてのプロセスに携わります。さらに最近耳にすることも多くなりましたが、口腔内の清潔と潤いを保つ口腔ケアに関わっています。口腔ケアは、むし歯や歯周病、口臭予防になるだけでなく、誤嚥性肺炎等の細菌感染の予防、糖尿病、心臓病、動脈硬化、脳梗塞、早産等のさまざまな全身疾患の予防やQOLの向上につながります。このことが元気な高齢者の増加、要介護認定者の減少、介護保険料の抑制になることもあります。このため近年、市町村、保健所等の行政機

関や地域包括支援センターに保健指導を行うDHを配置する地域も増えています。さらに企業に勤務し社員の健康管理を担う、歯科関連企業での啓発活動や商品開発を行う、DH養成校で講師



になるなど、本人の経験によってキャリアアップが可能になり活躍の場はますます広がっています。また、医療従事者の中では勤務時間が比較的規則正しく、結婚や出産後も続けられ、ライフスタイルに合わせて働ける職業でもあります。このように魅力いっぱいの職業ですが、臨床の場では著しく不足しているのが現状です。全道には11校のDH養成校があり、本校はその中で最も古い歴史をもち、さらに全国には4年制の大学も国立私立に多数あります。

将来性のある職業として高く評価されている歯科衛生士を目指している人がいましたら、是非ご紹介宜しくお願い致します。

(旭川歯科学院専門学校運営委員長：江端正祐)

はじめよう! 健口体操

もっとわかりやすく♪

動画で
詳しく解説中



いつまでもおいしく安全に食事を楽しむために…。飲み込む力を高める、のどのトレーニング方法をご紹介します

舌の体操【2～3回】

①口を大きく横に開けて、舌を思い切り前に出したり引っ込めたりする



②舌の先を左右に2～3回大きく動かす



③大きく口を開けた状態でまっすぐ上を向き、上に向かって舌を突き出して5秒キープ

イーの体操【5秒】



①あごの下に両手の親指をそろえてあて、指は上に持ち上げ、あごは下げて押し合うようにする(のどぼとけの周辺に力が入ることを確認)

②そのまま口を横に大きく開き、奥歯をかみしめながら首の筋肉を緊張させ、5秒間「イー」と声を出す

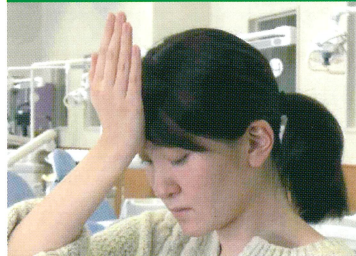
ごっくん体操【5秒】



①指をのどにあて、のどぼとけの位置を確認

②唾液をごっくんと飲み込んでのどぼとけが上がったらその位置で5秒キープ
※唾液が出にくいときは最初に少量の水を飲んでからやってみましょう

おでこの体操【10回】



①手のひらをおでこにあて、おへそを覗き込むように5秒間押し合う。10回繰り返す
※首に痛みがある方や高血圧の方は控えましょう

こっちも試してね

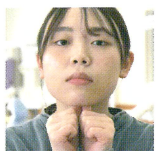
免疫機能・殺菌効果を高める唾液の増やし方



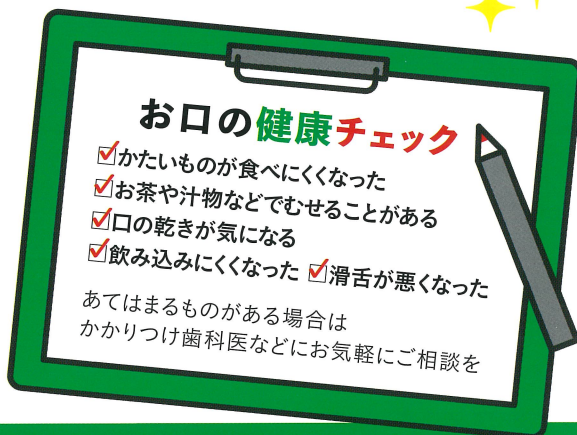
耳下腺／耳の手前に3～4本の指をそろえておき、後ろから前へやさしく回す



顎下腺／耳の下からあご先に少しずつずらしながら、あご骨の内側を親指で押す



舌下腺／あごの先端の内側のくぼみを親指で押し上げる



上川中部地域歯科保健推進協議会 事務局／旭川市保健所健康推進課内

旭川市7条通10丁目旭川市第二庁舎 TEL0166-25-6315

協力／旭川地域歯科医療連携室・旭川歯科学院専門学校・北海道歯科衛生士会旭川支部

こちらから、健口体操や
歯と口の健康に関する
パンフレットを見ることが
できます

