



グレースデンタル

メディカルクリニック

訪問歯科新聞1月号

2022

〒252-0804

神奈川県藤沢市湘南台2-17-17

TEL: 0466-44-4184

FAX: 0466-44-4185

医療法人社団 慶実会

グレースデンタルメディカルクリニック 湘南分院

## 壬虎 ～冬を超え、華々しく生れる年～



新年の幕開けにあたり、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

今年は壬寅。冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生れるという、縁起のいい年ですね。

また【寅】は勇猛果敢な動物で、厄除けや疫病よけとして尊ばれています。

近頃コロナ禍で会話減少による喉の声帯の衰えが心配されています。声門が衰えることにより、

- ①【声が出ない】【声がかすれる】といった症状が表れてきます。
- ②踏ん張るときに声帯が上手く閉じないと空気が漏れ、力が入りにくくなってしまいます。
- ③生体は気管の入口にあるため、ここに隙間ができると誤嚥性肺炎を引き起こすリスクも高くなります。



## 寅にあやかり、勇猛果敢にトレーニング！



声を出さなくてもご自宅で出来るトレーニングを3つ紹介します。

### ①首肩周りストレッチ

肩を大きくゆっくりと、前後にまわします。首も上下左右、大きくまわします。



### ②息こらえトレーニング

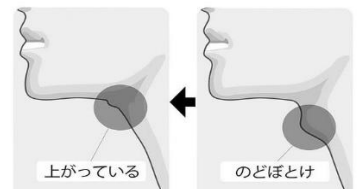
- ・胸の前で手を組み、大きく息を吸います。
- ・組んだ両手を左右に引っ張りながら3～5秒息を止めます。
- ・力を抜いてゆっくり息を吐きます。
- ・これを5～10回を1セットとして朝昼晩行います。



### ③喉仏の上下運動

まずは感覚をつかむために声を出してやってみましょう。

- ・「お」を低い声で発声します→喉仏が下がる
- ・「い」を高い声で発声します→喉仏が上がる
- ・次は実際に声を出さず、息だけを流し同じように行ってください。



\* 口腔ケアは必ず行うことが前提です。口腔ケアを行わないで嚥下機能を改善しようとするのはとても危険で、かえって誤嚥性肺炎を起こす引き金になることがあります。

\* 口腔ケアは安全のために必ず歯科で診察してもらい、歯科医師・歯科衛生士の指導の下行うようにして下さい。



### <クリニックからのお知らせ>

日々の歯磨きにプラスして、クリニックの訪問スタッフによる口腔ケアを合わせて行い、お口の中を健康に...そしてウイルス感染を少しでも防ぎましょう。お口の中の気になること、お気軽にご相談ください。皆様からのお問い合わせを心よりお持ち申し上げます。