

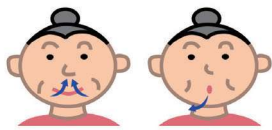


コロナ禍での不要不急の外出の自粛によって、身体を動かす機会が少なくなっています。知らず知らずにお口の周りの筋力も低下しているかもしれません。

お口の機能の低下を防いで美味しく楽しく食べられる様に、お口のトレーニングを行ないましょう。

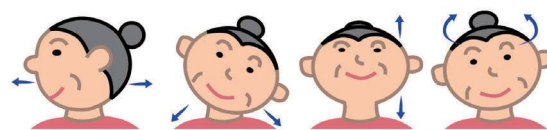
お口のトレーニング

① 深呼吸



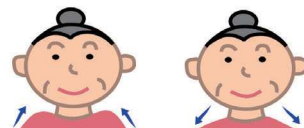
鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて口をすぼめて吐く。

② 首の運動 (ストレッチ)



左右を向く 左右に傾ける 上下を向く 回す
 左→正面→右 →正面 左→正面→右 →正面 下→正面→上 →正面 左回り→右回り

③ 肩の運動 (ストレッチ)



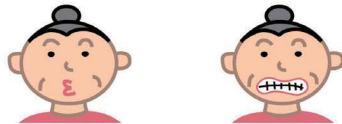
上下 ゆっくりあげ、ストンと下ろす。
腕を回す 前回し→後返し

④ 頬の運動 (お口まわりの筋力アップ)



片方ずつ頬を膨らませる 両方頬を膨らませて両手をあて「プツ」とつぶす。

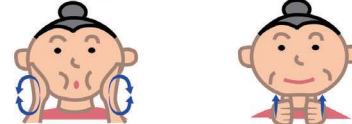
⑤ 顔の運動 (お口まわりの筋力と咀嚼機能アップ)



口を尖らせて「ウー」 口を横に広げて「イー」

⑥ 唾液腺マッサージ (唾液を出す効果)

<耳下腺> <舌下腺>



両手を頬にあて、ゆっくり円を描くようにマッサージ 両親指を顎の下に当てて「ゲーツ」と押す
前回し→後返し

⑦ 舌の運動 (滑舌と嚥下機能アップ)



前に出す 左右に動かす 唇をゆっくり一周なめる

⑧ 発音 (滑舌と嚥下機能アップ)



大きな声で、ゆっくりはっきりと口や舌を動かす
「パ」「タ」「カ」「ラ」
「パンダのたからもの」

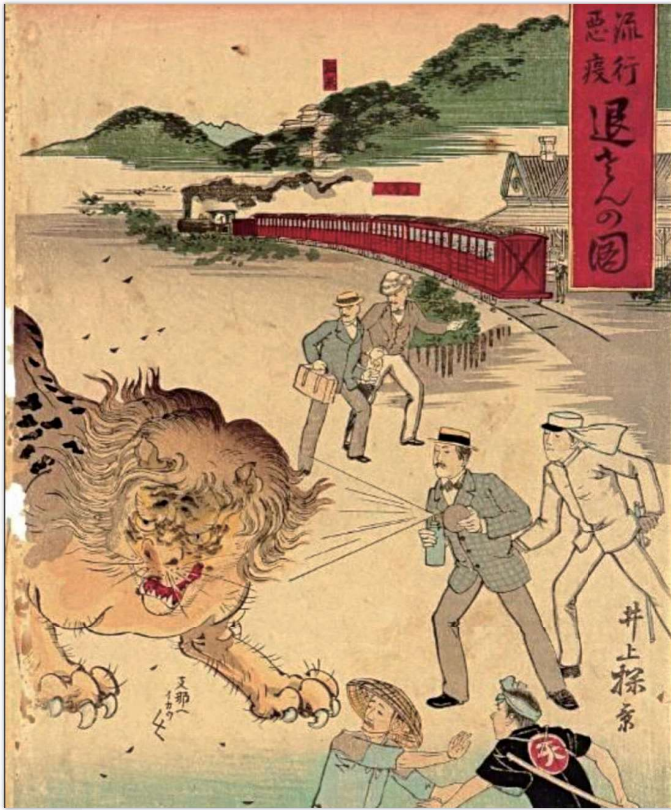
⑨ その他の早口ことば (滑舌と嚥下機能アップ)

- 1) 生麦生米生卵 (なまむぎなまごめなまたまご)
- 2) 隣の客はよく柿食う客だ (となりのきやくはよくかきうきやくだ)
- 3) この竹垣に竹立て掛けたのは、竹立て掛けたかったから竹立て掛けた (このたけがきにたけたてかけたのは たけたてかけたかったからたけたてかけた)

《お口はいのちの入り口 こころの出口》

楽しく食べてオーラルフレイルを予防しましょう

一般社団法人 静岡県歯科医師会
 〒422-8006 静岡市駿河区曲金3丁目3番10号
 TEL 054-283-2591(代) FAX 054-283-3590
<https://s8020.or.jp>



約140年前のコレラ禍

「流行悪疫退散の図」/明治13年(1880)

頭はライオン、胴体が虎の怪獣に見立てたコレラを人々が追い立てようとしている。洋服の紳士が石炭酸を噴霧している姿は、石炭酸による消毒の進歩的知識を表わしているものである。¹³⁾

大森貝塚を発見したエドワード・S・モース(アメリカの動物学者。標本採集に来日)は、著書『日本その日その日』で1882年(明治15年)コレラの流行した静岡の姿を書いています。¹⁴⁾

駿河の国の静岡に到着した時、そこでは虎列刺(コレラ)が流行して、一日に三十人も四十人も死んでいた。大きな旅館は閉鎖しており、我々は大分困難した上で、やっとその一つに入ることが出来た。主人は、万一虎列刺(コレラ)に因る死人が出ると、それが大きに彼の旅館の名声を傷つけるといった。我々は人力車を下りもしない内に、既に手早く消毒されて了った。人々は誰でも、簡単な消毒器を持っているらしかった。これは石炭酸の薄い溶液(消毒用フェノール水)を入れた、小さな鉄葉(ブリキ)の柄杓の上部に、ハンダで鉄葉の管をつけた物である。他の場所でも我々は、まるで我々が病毒を持って来たかの如く消毒液の霧を吹きかけられた。ドクタア・ビゲロウはある所で、一軒の家の入口に立っていた男が、彼に向って、宛かも刀で彼を斬り倒すような、力強い身振をしたといった。このような敵意のある示威運動は、極めて稀にしか行われぬことである。

〈中略〉

我々は静岡で二泊し、まる一日を蒐集(しゅうしゅう)に費した。私は目的物がありそうな所へは、どこへでも入り込んだ。悪疫の細菌を持っていそうな物を決して食わず、また、これは元来日本ではめったにやらぬことだが、水を飲まぬように、常に注意している私には、この流行病はすこしも恐しくなかった。

**正しい知識を持って、適切な対策(感染防止策やワクチン接種、
2次感染を起こして重症化しないように口腔ケア)を徹底をして、
このコロナ禍を皆で乗り越えましょう。**

〈参考文献〉

- 1) 奥田克爾ほか:平成15年度厚生労働省老人保健健康増進等事業,口腔ケアによる気道感染予防教室の実施方法と有効性の評価に関する研究事業報告書,地域保健研究会,東京,2004.
- 2) Abe S, Ishihara K, Adachi M, Sasaki H, Tanaka K, Okuda K. Professional oral care reduces influenza infection in elderly. Arch Gerontol Geriatr. 2006 .43:157-64.
- 3) 法政大学生命科学部生命機能学科模擬授業(川岸教授)
<https://www.youtube.com/watch?v=W7yiz4e7mKk&list=WL&index=19>
- 4) 松山州徳国立感染症研究所ウイルス第三部2. プロテアーゼ依存的なコロナウイルス細胞侵入ウイルス第61巻 第1号, pp.109-116, 2011)
- 5) 今井 健一、小林 隆太郎、新型コロナウイルス感染症(COVID-19):口腔との関連と口腔健康管理の重要性 日本歯科医師会雑誌1月号 2021年1月号
- 6) 宮川 卓、公益財団法人 東京都医学総合研究所、新型コロナウイルスSARS-CoV-2のゲノム上の変異が重症化と関連 <https://www.igakuken.or.jp/r-info/covid-19-info19.html>
- 7) 大塚 亮助教,清野研一郎教授ら、北海道大学遺伝子病制御研究所、新型コロナウイルス感染症にともなうマクロファージ活性化症候群に関する総説、PRESS RELEASE 2020/8/7
https://www.hokudai.ac.jp/news/pdf/200807_pr3.pdf
- 8) 公益社団法人 日本歯科医師会 新たな感染症を踏まえた歯科診療ガイドライン 令和 2 年8月
<https://www.mhlw.go.jp/content/000657302.pdf>
- 9) 吉原 俊雄、東京医科大学耳鼻咽喉科・頭頸部外科 客員教授、唾液・唾液腺によるウイルス防御機構、日本医師会 COVID-19有識者会議、2020-06-02
<https://www.covid19-jma-medical-expert-meeting.jp/topic/2170>
- 10) 新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導、令和2年7月日本学校歯科医会の感染予防ポスター <https://www.nichigakushi.or.jp/news/corona2.html>
- 11) 厚生労働省、介護職員のためのそうだったのか!感染対策!2020/07/31
<https://www.youtube.com/watch?v=gSgft2xPMVc>
- 12) 奥田克爾「オーラルヘルスに寄与する抗菌性洗口液」日本歯科医師会雑誌 2018;70(10):831-840
- 13) くすり博物館収蔵資料集(4) はやり病の錦絵「流行悪疫退散の図」
<http://www.eisai.co.jp/museum/history/0700/sub0103.html>
- 14) 青空文庫、日本その日その日1〔全3巻〕モース エドワード・シルヴェスター Morse, Edward Sylvester 東洋文庫、平凡社 <https://www.aozora.gr.jp/cards/001764/card55990.html>

静岡県在宅歯科医療推進室では、

高齢や寝たきり等で通院できない方のお口に関するご相談(症状や診療等)を電話又はFAXでお受けいたします
お気軽にご相談してください

静岡県在宅歯科医療推進室(静岡県歯科医師会内)

〒422-8006静岡市駿河区曲金3丁目3番10号 TEL.054-202-6480 FAX.054-202-5009



一般社団法人
静岡県歯科医師会
Shizuoka Prefecture Dental Association

<https://s8020.or.jp>

静岡県歯科医師会

検索