



みんなちがって、みんないい

【秋の味覚 食を楽しむ】



こんにちは！看護師の草田です。

紅葉が綺麗な季節になりましたね。いろんな秋がありますが、私は食欲の秋が勝ります(^_^)
諺『病は口から』とある様に最近では健康寿命は【口腔ケア】にかかっているとされています。

ところで、皆さんはお口のケア、歯のメンテナンスされていますでしょうか？

また、マスク生活となり疎かになっていませんか？

年齢が重なるとうみ込みが悪くなるのは当たり前、歯がなくなる、入れ歯になるのは当たり前など思われていませんか？

入れ歯になると、人は味蕾（みらい）という器官で味覚を感知しますが、特に上の総入れ歯の場合、上顎を覆ってしまうので味蕾の機能が弱まってしまい「味覚がおかしい」「味がしない」

「おいしく食べられなくなった」という味覚異常になりやすい方、噛み合わせが良くないことで美味しく食べれない方もいます。

美味しい食事を摂るには、歯のケアは必要ですね。

五感で味わいながら、秋の味覚を楽しみましょう♪



【口腔内を潤す唾液腺(だえきせん)マッサージ】

こんにちは！理学療法士の川原です！

耳の下、顎（あご）の下、舌の下に唾液を分泌する唾液腺がありますが、

手や指先で優しくマッサージをすることで、唾液の分泌を促すことができます。

唾液には①口を清潔にする、②味を感じやすくする、③消化を助けるなどの効果があります。

下の図を参考に、食事前などに行うと秋の味覚をより一層美味しく食べることができますよ(^_^)

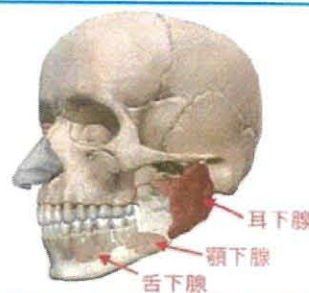
1. 耳下腺マッサージ 奥歯の上辺りを円を描くように10回、優しくマッサージする
2. 顎下腺マッサージ 顎の内側ラインを奥から顎先にかけて3~4ヶ所、指の腹で5回ずつ押す
3. 舌下腺マッサージ 顎の真下から舌を押し上げるように10回ほど上方向に親指で優しく押す



1 耳下腺マッサージ

2 顎下腺マッサージ

3 舌下腺マッサージ



リハビリ体操動画も配信中！

