

医療メモ どうしたら改善？ ～オーラルフレイル・こうくう口腔機能低下症～ 本庄市児玉郡歯科医師会

私たちは、食物をよく噛み（咀嚼）飲み込んで（嚥下）栄養を摂取し、人と話をして（発音）生活しています。こうした口の正常な働き（口腔機能）が弱くなり上手に食べられなくなったらどうしますか。

老化に伴うお口の状態の変化（歯数の減少など）や全身の疾患が原因の場合には、まずは原因の除去（義歯を入れるなど）に努めなければなりません。ここでは自分でできる改善法について説明します。一般的な口の健康体操としては、①口を大きく開ける、舌をしっかりと前に出す、口を閉じたまま舌で口唇の内側を舐めるように回す。②口を大きく動かして「アー・イー・ウー・ペー」と発声する、「パ」「タ」「カ」を連続して発声する。③早口言葉（赤巻紙 青巻紙 黄巻紙など）④「ごっくん」の「ご」の状態（喉ぼとけが上がった状態）を数秒止めてがんばる、等があります。また、生活指導としては、⑤かみ応えのある食品（玄米食、根菜類など）で「かむ力」を鍛える、⑥ブクブクうがい、歯ブラシで舌や頬の内側をマッサージする等があります。

手軽にできて一定の効果があると思われませんが、もう

少し合理的な訓練法を紹介します。本庄市児玉郡歯科医師会では、10年以上前からユニークな口腔トレーニング方法に取り組んできました。何がユニークかという点、大人も「おしゃぶり」のような器具を口にくわえて正しい舌の位置でしっかり飲み込む訓練をします。私たちは赤ちゃんの頃、哺乳運動を通じて正しい口の使い方を学びます。つまり唇をしっかり結んで舌を上顎に押し付けて飲み込むという動作です。特に、「舌を上顎に押し付ける」動きができなくなると食事でもせたり、口が開いて感染しやすくなる等の重大な問題が起きてしまいます。ですから、衰えたお口の動きを回復するためには哺乳動作を応用したトレーニングを反復することが一番の近道だといえます。そこで、子ども用のおしゃぶりや専用の器具を口にくわえて筋力の回復と口の正しい使い方を「学びなおすこと」を推奨しています。

現在、市民の皆さまと共に筋トレ教室の介護予防体操や介護施設のリハビリ体操として取り組んでいます。興味のある方は歯科医師会窓口までぜひご相談ください。

休日・夜間の急病のときは…

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎ 23- 3 3 2 2

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日 日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）・平日木曜日夜間

▶診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時（平日木曜日夜間は午後8時～10時）

※健康保険証を持参してください。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

| | | | |
|-----------|-----------|--------|----------|
| 11月1日(日) | 上武病院 | 小島5丁目 | ☎21-0111 |
| 11月3日(祝) | 鈴木外科病院 | 児玉町八幡山 | ☎72-1235 |
| 11月8日(日) | 関根内科外科医院 | 神川町新里 | ☎77-7667 |
| 11月15日(日) | はにぼんクリニック | 東台4丁目 | ☎22-3596 |
| 11月22日(日) | 千田医院 | 美里町根木 | ☎76-0041 |
| 11月23日(祝) | 昭和産婦人科 | 駅南1丁目 | ☎22-2025 |
| 11月29日(日) | 高山整形外科 | 見福2丁目 | ☎22-3245 |
| 12月6日(日) | 田所医院 | けや木1丁目 | ☎22-3445 |

※在宅当番医は変更になる場合がありますので、電話でご確認のうえ、お出かけください。

●困ったときは電話相談を！

ほんじょう健康相談ダイヤル 24（相談料・通話料無料）

☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

▶受付時間 24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎048-824-4199

▶受付時間 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○小児救急電話相談 #8000 又は☎048-833-7911

新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

☎ 0570-783-770

☎ 048-830-4808（埼玉県感染症対策課内）

▶受付時間 24時間

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。医療機関情報については、**児玉郡市広域消防本部指令課☎24-1119**でご案内しますのでご利用ください。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。

☎はにぼんチャレンジ対象事業

特定健診・後期高齢者健診の受診は済みましたか？

★健康推進課（保健センター内）☎24-2003

健診は、自身の健康状態を確認し、生活習慣病の早期発見、生活習慣の見直しのきっかけになります。対象者は、年度内に一度無料で受診できます。まだ受診されていない方は、ぜひ、受診してください。

●対象 今年度に特定健診・後期高齢者健診を未受診の方で、次の①②のいずれかに当てはまる方

①本庄市国保の加入者で、令和3年3月31日までに満40歳以上となる方

②後期高齢者医療制度の加入者

※予防検診（人間ドック）を受けた方は受診できません。

《個別健診》※指定医療機関で実施します。

特定健診・後期高齢者健診の未受診の方を対象に、医療機関で受けられる個別健診受診券（ハガキ）を10月末に発送しました。受診券に記載されている指定医療機関へ直接予約をしてください。

●実施期間 11月2日(月)～令和3年2月27日(出)

新型コロナウイルス感染症にかからない・うつさないために

医療機関を受診するときは事前の電話連絡をお忘れなく

★健康推進課（保健センター内）☎24-2003

新型コロナウイルス感染症の流行が収まっていますが、これからインフルエンザや風邪の流行時期になります。

「インフルエンザ？風邪かな？」と思って医療機関に行く前には必ず検温をしてください。

熱がある時は、診察を受ける医療機関に必ず電話をしてから受診してください。

《集団健診》※健診センターで実施します。

特定健診・後期高齢者健診の集団健診の予約を受け付けています。

健診センターで受診を希望する方は、下記の予約専用電話番号で予約をしてください。

※各日定員があります。

※一部のがん検診と一緒に受けられます（予約時にお申込みください）。

●予約専用電話番号

☎0120-669-880

●受付時間 平日午前9時～午後5時15分

●申込期限 11月30日(月)まで

（12月1日以降は健康推進課へ）

※集団健診・個別健診は、重複して受診できません。重複して受診した場合は、自己負担となります。

