

健保・年金より

老いは舌から始まる

元気であるために

今日から出来る口腔ケア

年を取っても健康な歯があれば、確り噛めると思っている人は多いでしょう。しかし、噛むという行為は、歯だけではありません。食べて飲み込むためには、舌の働きが重要。咀嚼も嚥下も、しっかり動く舌があって初めてきちんと行えるのです。

楽しいおしゃべりや歌を歌う時にも、舌は重要な役割を果たしています。好きなものを食べ、楽しいおしゃべりを続けるために、加齢と舌の関係、加齢度チェック、舌のケア方法について

口腔リハビリテーションの第一人者、菊谷先生にお話を伺いました。

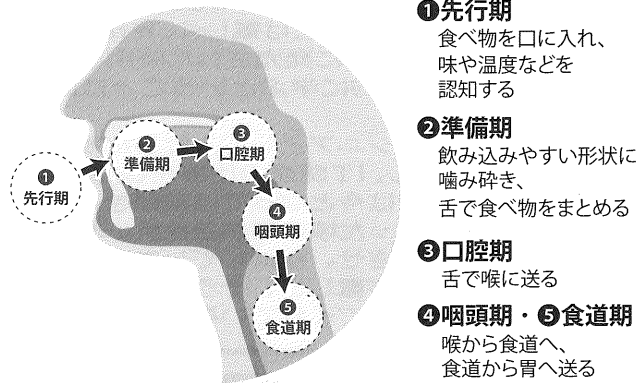
すこやか特集



監修：菊谷武

日本歯科大学教授
日本歯科大学口腔リハビリテーション
多摩クリニック院長

食べ物を飲み込むプロセス



- ①先行期**
食べ物を口に入れ、味や温度などを認知する
- ②準備期**
飲み込みやすい形状に噛み砕き、舌で食べ物をまとめる
- ③口腔期**
舌で喉に送る
- ④咽頭期・⑤食道期**
喉から食道へ、食道から胃へ送る

歯が残っていても、噛めなくなる

○保険証を大切に、退職時には必ず返しましょう
○保険給付支給通知書は大切に保管しましょう
○医療費控除を受ける時必要になります。

「80歳になっても20本以上自分の歯を保つ」がスロガンの「8020(ハチマルニイマル)運動」は開始から30年を経て、8020達成者は50%を超えて増え続けています。しかし、多くの高齢者が自分の歯を残し、健康寿命を延伸しているのに対し、介護施設など高齢者の介護現場では「歯があっても食べられない」という現実が直面しています。その原因は、口腔機能の低下にあります。食べ物を飲み込むまでのプロセス(イラスト参照)は、意外と

複雑です。まず、①の中に取り込み、味や温度など食べ物物性を認知します。②認知できたら、咀嚼の準備。舌や唇、頬、顎などを使って、上下の奥歯で食べ物を噛み砕きます。十分に咀嚼したら、食べ物を舌の上にまとめて飲み込み準備。③④を使って食べ物を喉に送り込んで、嚥下するのです。いかがですか、「食べる」という行為に舌が大きな役割を担っていることが分かるでしょう。

気づかぬうちに進行する舌の加齢

食べるという行為は、歯だけでなく、舌をはじめとする口腔機能全体で成立しています。そして、加齢により、足腰が衰えるのと同様、口や舌の機能もゆるりと低下していくのです。口や舌の機能が低下すると、さまざまな誤作動を起し、誤嚥やむせなどが起きます。

表(口腔機能チェック)のようなことが増えてきたら、口や舌の老いが始まっている可能性があります。誤嚥とは、食べ物が誤って食道ではなく気管に入ってしまう状態です。むせは、気管から排出させるために起こります。頻繁に起こる場合は、舌や喉の機能が弱くなる

今日からできる舌の鍛え方

加齢とともに身体機能および口腔機能が低下するのは仕方ないこと。しかし、意識して使い続けることで機能低下を緩やかにすることは可能です。普段から全身を動かして、よく食べ、よくしゃべることを心掛けましょう。



⑤口の中で舌を頬の内側に押し付けて円を描く

また、新型コロナウイルス感染症の不安から歯科の受診率も下がっており、コロナ終息後に、口腔機能が低下した人が増えるのではないかと危惧があります。健康を守る習慣は是非続けて、定期的な歯科受診も続けましょう。

口腔機能チェック

- 食べこぼす
- 誤嚥する、むせる
- 舌や頬を噛む
- 口角が下がってきた
- 喉仏が下がってきた
- うがいで食べかすがたくさん出る
- 自分だけ食べるのが遅い
- 聞き返されることが増えた

知っておきたい！ 健保のコト

不妊治療の助成額が拡充されました

わが国では、不妊治療は公的保険の適用外です。それに代わり、特定治療支援事業として助成措置があります。急速に進む少子化に対応するため、国は不妊治療の保険適用を検討するとともに、出産を希望する世帯の経済的負担の軽減を図るため、その間の助成額を拡充することを決めました。その財源は370億円。2020年度の第3次補正予算に計上され、2021年1月1日以降に終了した治療から適用されます。

不妊治療の助成制度の主な変更点は、①所得制限(夫婦合算の所得が730万円)が撤廃されたこと、②助成額は1回15万円(初回のみ30万円)が、1回30万円に引き上げられたこと、③助成回数が生涯で通算6回まで(40歳以上43歳未満は3回)が、1子ごとに6回まで(40歳以上43歳未満の3回は変わらず)に拡大されたことなどです。ただし、治療を受ける妻の対象年齢は43歳未満で変更はありません。男性不妊治療も対象となり30万円が助成されます。対象は婚姻している夫婦に加え、生まれてくる子の福祉への配慮から、事実婚関係にある方も対象となります。不妊治療は、都道府県、指定都市、中核市が指定した医療機関で受けることになります。申請手続き等はお住まいの都道府県のホームページなどで確認してみてください。



【すこやか健保より抜粋】

勝又健康保険組合の皆様へ

馬の背に揺られ大きく深呼吸しませんか？

馬にまたがって歩くだけでもウォーキングの1.6倍、小走りなら45分で430kcal消費する運動量。運動不足解消・ストレス発散にも最適なスポーツです。

乗馬試乗会 招待

2021年9月30日(休)まで

(騎乗時間20分、その他馬との触れ合いや厩舎見学など。)馬の動かし方、止め方～小走りまでのマンツーマンレッスン。
*別途、装具レンタル料・保険料として、1,860円(税込)が必要です。
持ち物：長ズボン・靴下・手袋(軍手可)をご持参下さい。
参加資格：小学1年生以上～70代(未成年の方は保護者同伴) 1家族2名様まで

申込み、お問い合わせは下記の二次元バーコードもしくはお電話にてお願いいたします

乗馬クラブ クレイン千葉

043 (228) 5531

〒265-0067 千葉市若葉区北谷津町286 [定休日：火曜日]
※千葉駅・千葉みなと駅より無料送迎バスあり ※無料駐車場完備

動物取扱登録：株式会社乗馬クラブクレイン 代表取締役社長 竹野正次 動物取扱者の種別：展示

乗馬は Crane

新型コロナウイルスに関する対応について
SOCIAL DISTANCING
乗馬クラブクレインでは「1馬身」の距離を保ちます。

アルコール消毒液を設け、ご自由に利用ください。
マスク着用にご協力をお願いします。
受付にて、検温を実施させていただきます。

乗馬クラブクレイングループでは、政府が提言する「新しい生活様式」に沿った安全対策を講じ、屋外にて健康維持やストレス解消、心の癒しのための「乗馬」を皆様にお届けいたします。

新型コロナ感染防止対策の詳細はこちらをご確認ください。