

咀嚼の各パートのチカラを上げるよう毎日舌、頬、下顎を動かして下さい。口の機能は、大きなチカラは必要ありませんが、獲得するとなかなか落ちないのも特徴です。ただし、獲得するには時間がかかるかもしれません。毎日、短い時間でも思い出したらすぐに動かす習慣をつけましょう。大きな声で歌を歌ったり、おしゃべりをするのもいいでしょう。

咀嚼をするためには、まだ条件があります。それは、鼻呼吸ができることです。鼻呼吸ができなければ口で息をすることになりますから、苦しくて食べているところではありません。鼻づまりがあれば食事前に **口を閉じて** しっかりと鼻をかんでおくことが大切です。咀嚼をする状態では、前では唇がきちんと閉じ、後ろでは、上にある軟口蓋という弁が舌と密着し口のなかに食べ物を封鎖しています。これが咀嚼の仕組みです。唇が開いてクチャクチャ食べるのは無作法だけでなく、食べる構造が欠如していることになります。口の機能とは、軟口蓋が鼻と口、下にある喉頭蓋という弁が気道と食道をそれぞれ開けたり閉めたりして咀嚼と嚥下、鼻呼吸と口呼吸、そして話をする機能を使い分けているのです。

**口を閉じて  
もぐもぐ**

年齢を重ねると、こうした封鎖の甘さが窒息や誤嚥誤飲、さらに口呼吸の習慣化、睡眠時無呼吸といった命に関わる問題を作り出すことを忘れて下さい。

## 掲示板

第6回 市民健康講座

山内地区センター共催

平成26年6月15日(日) 13時30分～2時間程度

青葉区山内地区センター(あざみ野駅徒歩3分)

「いてくれてありがとう」の心

講師：関根一夫

牧師 認知症の家族相談



定員190名 会費：1,000円

お問い合わせ事務局 045-962-1184

山内地区センター 045-901-8010

先生はウクレレの名手、作詞家でもあり歌も歌われます。きっと心温まるお話が伺えると思います。どうぞお楽しみに