

その“むせ”、お口の老化サインかも？

最近、

- ・ お茶や水でむせることが増えた
 - ・ 食事中に咳き込むことがある
 - ・ 飲み込むのに時間がかかる
- そんな変化はありませんか？

年齢のせいかな、と見過ごしがちですが、実はそれ、「嚥下(えんげ)機能」=飲み込む力の低下が始まっているサインかもしれません。お口やのどの筋肉は、使わないと少しずつ衰えていきます。気づかないうちに「飲み込みづらい状態」になっている方は少なくありません。



■ 嚥下機能が低下するとどうなる？

飲み込みの動きが弱くなると、食べ物や飲み物、唾液が本来通るべき食道ではなく、**気管(肺の方)**に入りやすくなります。すると…

- ▶ **食べ物や唾液が肺に入ってしまう**
 - ▶ **炎症を起こす**
 - ▶ **誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)につながる**
- という流れになります。

誤嚥性肺炎は、特に高齢の方では

- ✓ **入院が必要になる**
 - ✓ **体力が一気に落ちる**
 - ✓ **命に関わるケースもある**
- といった、とても怖い病気です。

「ただのむせ」と軽く考えず、早めの対策がとても大切です。



お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

ブロッコリーの肉巻きフライ

【材料(2人分)】【分量】

豚肩ロース(薄切り)	150g
ブロッコリー	100g
薄力粉	適量
卵	1/2個
パン粉	適量



- (1) 豚肉は塩、胡椒をしておく。
- (2) ブロッコリーは小房に切り分け、下茹でする。
- (3) (2)を豚肉で巻き、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付けて、180℃の油で揚げる。
- (4) (3)がきつね色になったら、半分に切って盛り付ける。

こんなサインは要チェック！

次のような変化があれば、嚥下機能が弱っている可能性があります。

- ◆ **水やお茶でむせることが多い**
- ◆ **食事に時間がかかるようになった**
- ◆ **食後に声がガラガラする**
- ◆ **口の中が乾きやすい**
- ◆ **食べこぼしが増えた**



これらはすべて、「お口・舌・のどの動きがスムーズに連動していない」サインです。

今日からできる予防ケア

嚥下機能は、**毎日のちょっとした習慣**で守ることができます。

- ・ **よく噛んで食べる**
→ 噛むことで、舌・ほほ・のどの筋肉が自然に鍛えられます。
- ・ **舌や唇をしっかり動かす体操**
→ 「あ・い・う・べー体操」などは簡単で効果的です。
- ・ **お口を清潔に保つ**
→ 歯みがき・舌のケアで細菌を減らすことで、肺炎リスクも下がります。
- ・ **定期的な歯科受診**
→ 噛み合わせや入れ歯の状態も、飲み込みやすさに大きく影響します。



お口の機能は「年齢」ではなく、**使い方次第で守れます**。早めの気づきとケアが、健康寿命を延ばすカギになります。「最近むせやすいな…」と感じたら、ぜひお気軽に当院へご相談ください。

広島市安芸区矢野西1丁目32-11
アイスタ矢野2F

聖歯科クリニック
Hijiri Dental Clinic

0120-976-408



QRコードからHPをご覧下さい



院長の挨拶コーナー 「春の訪れ」

少しずつ寒さがゆるみ、街にもやわらかな春の気配が感じられる頃となりました。三月に入り、新しい季節の始まりを告げる風とともに、心も前向きになる時期です。新生活の準備が始まるこの季節、皆さまが健やかに春を迎えられますよう願っております。



院長 若松聖
広島大学歯学部卒業