



名寄市立大学の窓から

知への誘い

vol.67



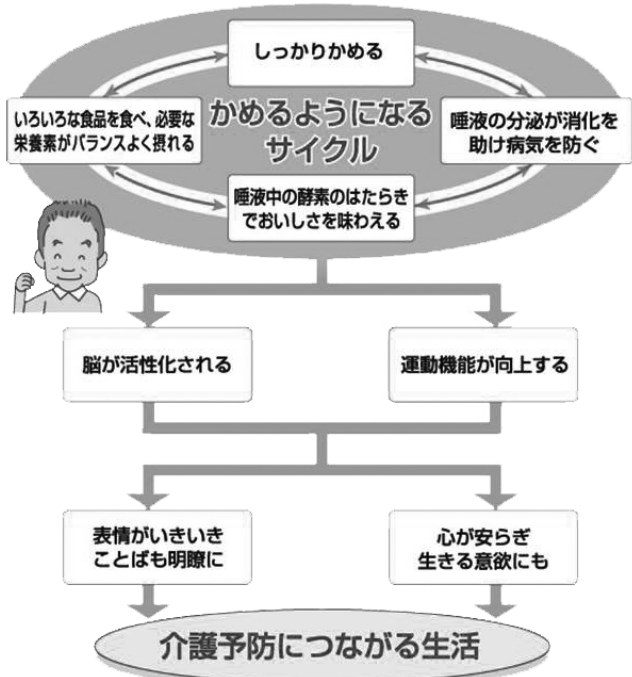
「最近、噛みにくくなったと感じていませんか・」
保健福祉学部 栄養学科 教授 武部久美子

噛むことにより、さまざまな効果が期待できます。

- ① 感染の予防
- ② 唾液の分泌によって消化酵素の作用が受けやすくなる
- ③ 噛んだ刺激は末梢の神経を通して脳を刺激し、脳の働きを活発にする効果がある
- ④ 噛むことにより口腔内の自浄作用が高まる

噛むことでさまざまな機能が高まり、元気に生活することが出来ます。普段から野菜や果物、豆類などを多くとりよく噛んで食べるように心がけましょう。
しかし、加齢により、歯の本数が減った、お茶を飲むときによくむせる、口が乾きやすいなどの口腔内の変化が起き始め、「噛む力」「飲み込む力」「滑舌」などの機能が低下してきます。このような機能の低下を総称して

●●しっかりとめると生活の質が高まる●●



「オーラルフレイル」といいます。耳慣れない言葉ですが、オーラルフレイルは「口の衰え」の総称です。
☆オーラルフレイルのチェック

- ① 口から食べこぼすことはありませんか？ たくさん噛んで噛み砕く
- ② 飲み込むときにむせることはありませんか？
- ③ 滑舌が悪くなって、人と話をするときに発音しづらいことはありませんか？ 力行・パ行・ラ行の3つ

の行がはっきりと言えているかどうか確認してみましょう。

☆オーラルフレイルの予防には

おうちの体操を毎日の習慣に取り入れましょう。毎日口ずさみ、おうちの潤いを保ちましょう。オーラルフレイルは、口腔だけの問題ではなく、全身の運動機能や脳の衰えにもつながるため、予防が大切！
さあ、今日から取り組んでみましょう！

毎日口ずさみ 潤いのあるお口をまもりましょう！
お口のたいそうを はじめましょう

- 1. くちびる たいそう パパ
- 2. したさき たいそう タタタ
- 3. したの まんなか カカカ
- 4. したを ひっこめ ラララ

大学図書館へようこそ！

7月には大学祭が開催されます。図書館では今年も知的書評合戦「ピブリオバトル」を企画しました。お気に入りの本を5分間で紹介し、読みたくなった本に投票「チャンプ本」を決定するという書評ゲームです。



- ◆とき 7月14日(土) 10:30~11:30
- ◆ところ 大学図書館1階プレゼンテーションスペース

◆問い合わせ
名寄市立大学図書館 ☎01654⑧7671(直通)

大学図書館にはこんな本があります

～く「知」への誘い～からもう1歩～

噛むこと・食べることに関する図書を紹介します。



『食べることの意味を問い直す 物語としての摂食・嚥下』
新田國夫・戸原玄・矢澤正人/著 クリエイツかもがわ
『噛めば体が強くなる』

西岡一/著 草思社

『食べる・飲むメカニズム』
摂食研究会ほか/著 日本歯科新聞社
『摂食・嚥下を滑らかに』(基礎から学ぶ介護シリーズ)

富田かをり/著 中央法規

