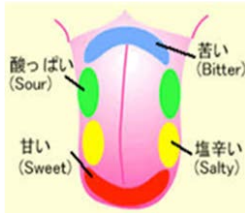


今回は「舌」についてお話していきます。舌には大きく分けて3つの役割があります。

①味覚 舌の表面には味蕾と呼ばれる味を感じるセンサーがあります。味蕾は上あごや、頬の内側にも分布されていますが大部分は舌が占めている



ので主に舌で味を感じる事ができます。味覚は主に甘味、苦味、酸味、塩味の4つの基本味が、交じり合って構成されています。これらの味はどこの舌の部位でも感じられますが、苦味は舌の付け根あたり、酸味は舌の縁、甘味と塩味は舌の先の方でより敏感に感じられます。

②嚥下 食べた物が喉から食道・胃へ送り込まれることを嚥下といいます。そのなかで舌は口の中にある食べ物を上手に食道に送り込む、重要な働きをしています。

◆食べ物を入れたとき◆舌で受け取り温度や食べ物の食感などを瞬時に感じ取ります。

◆かみ砕くとき◆舌は食べ物を歯と歯の間に運んだり、上手に噛めるように食べ物をさます。食べ物が少し細かくなると再び集めて歯の上に移動させるのも舌です。

◆のみ込むとき◆食道に向かって食べ物を押しだしていきます。

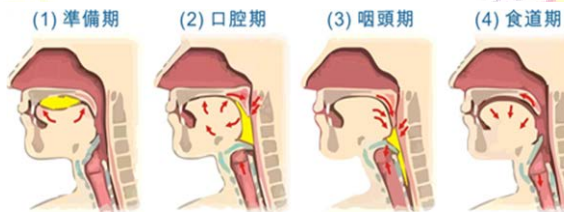


図2

3月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 笹原	清水 中西	榎本 戸原 笹原	最上 笹原 戸原	笹原 戸原 白子	笠間 榎本 笹原
東口	笠間 最上	笠間 最上	清水 笠間	佐藤	清水 笠間	清水 白子 佐藤



3月のインフォメーション

西口 矯正診療日

5日(土) 20日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

院長休診日

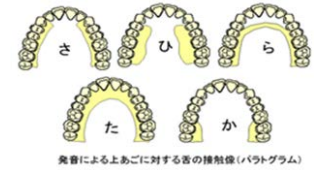
5日(土) 午前午後 19日(土) 午前午後

22日(火) 午前 25日(金) 午前

院長セミナー出席の為お休みです

③発音 話をする事(発音)には、舌と唇が重要です。私たちが出すいろいろな音には、主に口を使って発生する口唇型とでもいう音と、舌の役割が大きく関わる舌型の音とに分けられます。母音であるア行は舌も唇も使うので別とすると、**口唇型→マ行、ワ行 舌型→カ行、サ行、タ行、ナ行、ヤ行、ラ行 中間型→ハ行**に分けられます。

舌が上手に動かないと、言葉がうまく出せないようになってしまいます。



発音による上あごに対する舌の接触点(ハマトグラム)

舌が思うように動かない場合は舌の筋肉が弱いことが原因です。まずは舌のストレッチ「あいうべ体操」を行いましょう！気になる方はスタッフまでお声かけください！

<Q&A舌苔ってなんだろう!>

舌苔とは、舌の表面に食べ物の残りカスや舌の剥がれた上皮細胞が付着し、そこから細菌が増殖して舌の表面が白い苔が生えたように見える状態です。

舌苔が厚くなると違和感や、味覚障害、特に口臭の原因になります。ハミガキをする際には舌も一緒に磨きましょう！！

舌の磨き方

歯ブラシを舌の「奥から手前」に動かします。



歯ブラシを手前から奥に動かしたり、前後に往復させたりするのはやめましょう。強く磨くと味蕾を傷つけてしまうので注意しましょう！

管理栄養士のためになる話

みなさんこんにちは！！管理栄養士の鈴木です(*^^*)まだまだ寒い日もありますが、次第に春らしい暖かいと感じられる日も増えてきましたね！今の季節、昼と夜の寒暖差から風邪を引いたりインフルエンザも流行っているうえに、新学期への準備等で忙しいなど免疫が落ちやすい季節でもありますので、手洗いうがい、十分な睡眠、しっかり栄養を摂り体調管理にも気をつけていきましょう☆

それでは今月よく噛めて甘さ控えめな手作りお菓子をご紹介します！！

さつまいもとりんごの簡単パイ

材料

- さつまいも 100グラム
- りんご 1/4個
- クルミ 適宜
- はちみつ 大さじ1
- ヨーグルト 大さじ1



作り方

- さつまいもの皮をむき適当な大きさに切って柔らかくなるまでレンジにかける。
- レンジにかけたさつまいもをフォークなどで潰す。
- りんごを皮付きのまま角切りにする。
- りんごにはちみつをかけて1分ほどレンジで加熱する。
- さつまいもとりんご、砕いたクルミとヨーグルトを加え混ぜ合わせる。
- 混ぜ合わせたものを餃子の皮で包む。
- オリーブオイルで揚げ焼きにする。

極力素材の甘みで、りんごの皮など繊維質なものを加えたり、クルミを入れ餃子の皮を揚げるなど食感を出して噛む回数が増えるレシピです。また食物繊維を含む食べ物にはさまざまなものがありますが、いも類の中でもさつまいもには非常に多くの食物繊維が含まれています。食物繊維の主な特徴として、腸内に存在する善玉菌を増やし悪玉菌や毒素を吸着して排泄する働きがあるといわれていますのでおやつにぜひ作ってみてくださいね(〇)



しみデンスタッフ日記リレー



こんにちは。歯科医師の笠間です。今回は口呼吸の害についてお話したいと思います。まだ寒い日が続いていますが体調は崩してないでしょうか？

今の時期は空気が乾燥して風邪にかかりやすいですね。インフルエンザも流行っていますのでうがい手洗いをして気をつけてください。

お家の中でも空気清浄機や加湿器で空調管理に気をつけている方も多いと思いますが、私たちの体の中でその両方を高次元で実現しているのが鼻です。

鼻で呼吸をすることで乾燥した空気を湿度100%に加湿し、空気中のほこりや汚れを鼻毛や粘膜が防いでくれます。しかもそれをたったの1秒で行っているのです。

では鼻呼吸ではなく口呼吸をしている人はどうでしょうか？乾いた空気を鼻からではなく口から取り込むと、口から喉にかけて乾燥してしまい炎症を引き起こしやすく、細菌やほこりを直接取り込んでしまうので、風邪などの病気にかかりやすくなってしまいます。

唾液の中にはむし歯菌を抑える作用がありますが口呼吸をすることによってお口の中が乾燥してしまうと唾液が出ません。

唾液が少ないとむし歯や歯周病、口臭のリスクを高めます。また口呼吸だとお口の周りの筋肉を使わないので顔がたるみ老けて見える原因になってしまったり、歯列が崩れてきてしまう恐れがあります。せっかく矯正をして歯列が綺麗に並んでも口呼吸によって崩れてしまったりしたら

もったいないですよ！子供でも大人でも姿勢が悪いと口が開いてしまう原因になり、口呼吸になってしまいます。そうならない為に姿勢を正し、鼻呼吸を意識することが大切です(〇)ぜひ健康と美の両方を失わないために口呼吸から鼻呼吸へ！

しみデンでは口呼吸を改善するための機能訓練も指導しております

