

# 哲風会通信

2023. 2 VOI・133

2月になりました。先月は10年に一度の大寒波が来て全国で被害がありました。秋田県内でも凍結による断水や停電の被害にあって大変な思いをした方もいるはずですが、秋田市内では今のところ積雪量は多くないですが、秋田の冬はそう甘くないのできっとこれからもっと積もりますよね・・・。

みなさん、雪かきは無理をせずに頑張りましょう。屋根の雪下ろしが必要な地域の方も、十分に気をつけて安全に行ってくださいね。

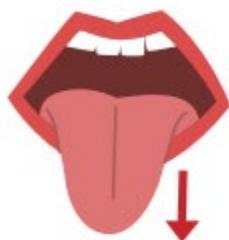


## 舌の役割

みなさんご存じだと思いますが、物をよく食べるには健康で丈夫な歯が大事ですよ。でも、物を食べる時に使うのは歯だけではありません。普段は意識していませんが、舌が口の中で食物を歯の上に運ぶ動きをしているから上手に噛めているのです。舌はそれ以外にも噛み砕いた食物を喉まで運び、飲み込む動作にも重要な役割を担っているのです。しかし、老化によって舌の機能は低下してしまいます。そこで簡単な舌のトレーニングを紹介します。

### ●舌の動く範囲を増やして動きを良くする運動

**舌の体操** 唾液の分泌がよくなるので、お口の自浄作用が増し、口臭予防にも効果的です。



①舌を前に出します  
(3回)



②出した舌を左右に動かします  
(各3回)



③舌でくちびるをゆっくりなめます  
(3回)

●パタカラ体操(舌や口の筋肉を鍛える効果がある)



●早口言葉(舌を素早く上手に動かす運動)

・生麦生米生卵か(なまむぎなまごめなまたまご)・東京特許許可局(とうきょうとつきよきよかきよく)など、はっきり発音することを意識して徐々にスピードを上げる。

今回紹介したトレーニングは、器具も要らずどこでも出来る内容なので、是非やってみてくださいね。健康な歯とトレーニングを続けていつまでも美味しく健康な食事をしましょう!

出典：8020 推進財団 歯とお口の健康

## 今月の通信担当

今月の通信担当の高木です。最近、我が家で猫を飼い始めました。娘は小さい頃から猫好きなのでずっと飼いたがっていたのですが、お母さんがネコアレルギーな上に、他の家族全員犬派(笑)だったので猫を飼う事はないと思っていました。でも昨年に様々なタイミングが重なりネコアレルギーも発症しなかったので、保護猫を引き取る事になったのでした。今では犬派だった家族もべったり癒されています。



医療法人 哲風会  
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912  
秋田市保戸野通町4 - 8  
TEL:018-853-8214  
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会  
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605  
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝  
233 - 1  
TEL:018-875-2801