



歯っぴ〜ワクワクレター



発行/ 医療法人 西村歯科

〒599-8241

堺市中区福田868-1

TEL 072-239-1518

ホームページ 中区 西村歯科で検索

舌を鍛えて「寝たきり」予防！ するめトレーニングが効果的 東大2千人調査で判明！！

高齢になって、体全体の筋肉量が減少する症状を「サルコペニア」という。

転倒による骨折をはじめ、様々な疾患を招くことも多く、要介護になる大きな要因のひとつだ。そんな中「舌の筋力低下」が、実はサルコペニアに密接に関連していることがわかってきた。舌の筋力を鍛えることが、長生きにつながるというのだ。65歳以上の男女、2044名が対象で集めたデータを解析したところ、やはり加齢とともに舌圧は弱まりますが、より弱い人ほど口腔機能、嚥下能力が悪くなっていることが分かりました。さらに、舌圧が低い人ほどサルコペニアになっていること、ADL（日常生活動作）や栄養状態も悪くなっていることが浮かび上がったのです。

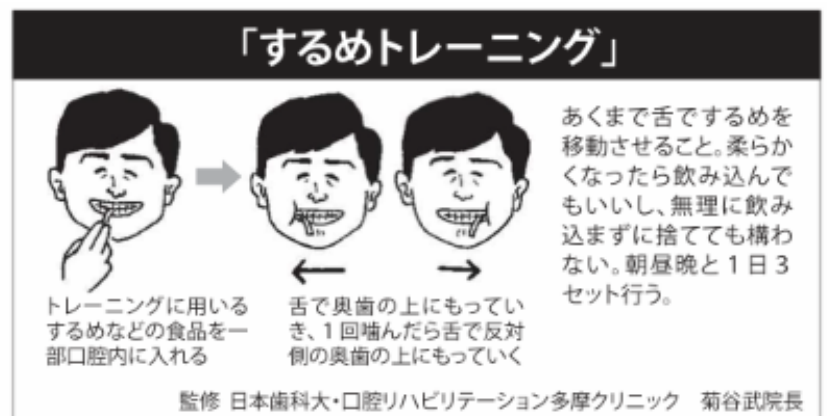


イラスト 平井さくら

あなたも
「**歯科通**」に
なれる？



歯医者が出題する

“歯とお回”のクイズ

子供の頃、食事の時は「**しっかり噛んで食べましょう**」って言われませんでしたか？

よく噛むことは**唾液の分泌**を促し、食べ物の消化吸収を助けるだけでなく、歯の健康にも役立ちます。唾液をたくさん出すためには、ガムを噛むのも良いでしょう。そこで今回はこんな問題を出題！

Q

1枚のガムを味が
無くなるまで食べると
“噛む回数”は何回に
なるのでしょうか？

1 50回

3 300回

2 150回

4 550回

