

僕だけなのか？)。僕は歯科だからそういう仕事を知りませんでした、と言うと、「歯科の先生からの依頼も多くあります」だそうです。個人的な世間知らずだったようです。

## 噛む機能

噛む機能を見るときにサラダせんべいをよく使います。パリッと割れて唾液でしなっとなってくれるので高齢者が食べやすい素材の一つなのです。これを食べて何を見るかという、何回噛んでゴクツつと飲み込めるかです。つまり、何回噛んで飲み込める形にできるかを見ます。これによって噛む機能が分かるのです。例えば、コンビニに売っているサラダせんべい。直径10センチほどの

丸いものを四分の一に割り、何回噛んでゴクツと飲み込めるかをみます。皆さんだったら…20回はかからないかも。でも、噛む機能が低下した高齢者では50回以上噛まないと飲み込めない人もいます。

さて、噛むことといえば歯ですよね。しっかりとした歯さえあれば噛める…なんて思っている人はいませんか（もちろん意地悪です）。噛むことの本当の主演は舌（ベロ）なんです。歯がないのに硬いものも噛んで食べている人の話って聞いたことありませんか？歯ぐきが強いから…ではないんです。噛むこと本来の機能は舌の動きですから、歯がなくても舌の動きが良ければしっかりと噛める人がいるんです（残念ながら全員ではありません）。

そこで、噛む訓練としてあげられ

るのは「あたりめ訓練」。コンビニに売っているような短冊状のアタリメを口にくわえます。例えば右の奥歯で数回噛んだら今度は手を使わずにそれを左の奥歯に移送します。また数回噛んで右へ…ということを繰り返します。もちろん奥歯で噛む訓練でもあるのですが、重要なのは舌であたりめをコントロールすることです。

この訓練は訪問診療などで十年以上前からやっているのですが、最初にやっていた



た家庭でご主人を介護されていた奥さんが、「木枯し紋次郎！」と言われました。それ以来、あたりめを見ると木枯し紋次郎を思い出してしまいました。若い人にはわかんないだろうなあ…