



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月は西つがる歯科医師会よりご寄稿いただきました。

平田 俊介 先生
ひらた歯科 院長

「口腔機能発達不全症」について

「口腔機能」とは、咀嚼・嚥下・呼吸という生命の根幹をなす機能と、構音、表情を作るというコミュニケーションに関連する機能のことをいいます。

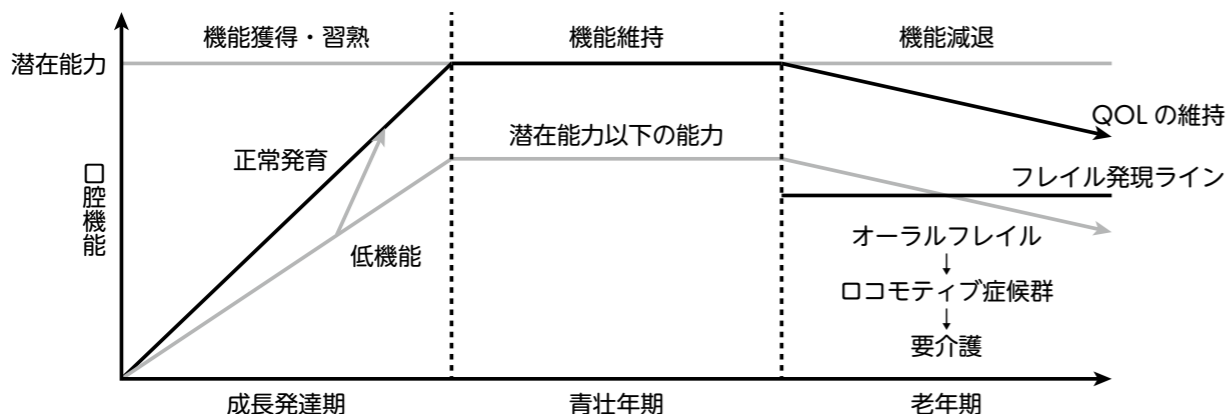
「口腔機能発達不全」とは「食べる機能」「話す機能」「呼吸する機能」が十分に発達していないか、正常に機能獲得が出来ておらず、摂食機能障害の明らかな原因疾患がなく、口腔機能の定型発達において個人的因子あるいは環境因子に専門的関与が必要な状態をいいます。

老年期の口腔機能の低下を予防し、壮年期における口腔機能を維持するためには、成長期における健全な口腔機能の発達が必要不可欠になります。すでに発達不全が認められるのであれば、軌道修正もしくは底上げをしてあげる必要があります。

普段何気ないときにボカンと口が開いていたり、普通に食べているように見えて実は舌の使い方が

間違っていたり、顔面全体を使い、苦しうに食べているケースが見られることがあります。その場合、正常な成長発育のラインに乗っていない、いわゆる発育不全になっている可能性があります。食べている＝正常な発育ではないこともあります。食べるのがやたら早い、やたら遅い、ポロポロこぼしちゃうなど食べることに気になることがあります。食ったら、お近くの歯科医院にご相談ください。

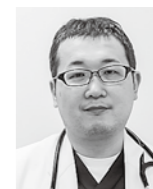
最後に大事なのもう一度言います。生涯における「話す」「食べる」「呼吸する」という口腔機能の維持のためには成長発育期の健全な発育が鍵になっています。子供たちが持っているポテンシャルをより上げてあげることにより、将来の口腔機能の維持に繋がります。「歯で困ったら」ではなく「食べることで困ったら」歯科医院にご相談ください。



逆算して考えると、老年期にQOLを維持するためには、成長発達期である小児期に正常発育を達成させるか、低機能の状態を軌道修正させるかが鍵になる。

<木本茂成, 小児医療従事者として知っておきたい小児歯科のトピックス; 小児保健研究, 第77巻第2号90-97, 2018より改変>

自宅でできる膝の痛みへの対処法



深浦診療所 医師 平野 貴大

皆様、はじめまして。今年度から火曜日、水曜日、木曜日に深浦診療所で勤務しております平野貴大と申します。青森市出身で、自治医科大学を卒業しました。これまでに大間病院や小泊診療所など、海沿いの病院で勤務してきました。

総合診療医として、皆さんが快適に暮らせるよう、くらしに寄り添った診療を心がけたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

暖かくなり、畑や海でのお仕事が増える時期になりました。今回は、膝の痛みに対して自宅でできる対処法をお伝えしたいと思います。

膝の痛みの原因は様々ですが、膝を動かした際に内側が痛む経験はありませんか？膝の内側には、いくつかの筋肉からなる「鵞足」という部分があります。鵞足の痛みの原因の一つとして、足首の不安定さが関係していることがあります。捻挫を繰り返すと、足首の靭帯が損傷し、足首が不安定になります。足首が内側に曲がることで姿勢が悪くなり、膝の痛みを引き起こします。靴の外側が削れている方は、もしかしたら足首が不安定かもしれません。

足首が不安定かもしれないと思われる方は、自宅で包帯などを使って足首をしっかり固定してみてください。膝の痛みが改善し、膝を深く曲げられるようであれば、足首が原因かもしれません。サポーターを購入することで仕事でも足首を保護することができます。

足首が悪いかどうか判断が難しい場合や、固定しても痛みが改善しない場合は、お気軽に診療所にご相談ください。



らしかるで、転倒予防&認知症予防!

新規ご利用者様 募集中!

介護予防に!

いつまでも健康でいたい!

病院退院後のリハビリに!



Lasical 夕陽公園 深浦港
みちのく銀行 青森銀行
社会福祉法人 西寿会
リハビリ特化型サービス
リハジム Lasical らしかる
まずはお電話を TEL0173-82-0551
青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1
http://www.hamanasuso.com

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を!!

行政書士 岩谷 司 事務所

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753



たむら歯科

院長 田村 誠
〒018-2673 八峰町八森字中家後4番6
TEL:0185-74-6788

診療時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○ 12:00まで	休
14:30~18:00	○	○	○	○	○	休	休