

お口には「食べる」「話す」「表情をつくる」「呼吸する」などの役割があります。

お口の健康が保たれていると、全身の健康状態も良好に保てます。元気で過ごすために、お口の健康について考えてみましょう。

最近、こんなことはありますか？

次の①～⑤の中で一つでも思い当たる人は、お口の健康が保たれていない可能性があります。

- ①半年前に比べて、かたいものが食べにくくなった
- ②お茶や汁物などでむせることがある
- ③口の中の渴きや汚れ、口臭が気になる
- ④虫歯や歯周病がある
- ⑤義歯(入れ歯)の不具合に悩んでいる

歯周病は全身に影響があります

「歯周病」とは、歯垢(プラーク)に含まれる歯周病菌が歯と歯ぐきの隙間から入り込み、炎症を引き起こす病気です。

進行すると、歯を失うだけでなく、歯周病菌が血管を介して全身に広がり、動脈硬化や糖尿病、血管性認知症等を引き起こしたり、悪化させたりすることがあります。

お口のお手入れをしましょう

●食後の歯みがき

歯と歯ぐきの境目や歯と歯の間は磨き残しが多いので、注意して磨きましょう。

●義歯のお手入れをしましょう

1日1回は歯ブラシを使って、歯だけでなく全体を磨きます。就寝時は、はずして水につけるなどして保管しましょう。

●舌も磨きましょう

舌の表面には細菌が住みつきやすく、汚れが付くと口臭のもとになります。歯ブラシなどでやさしくブラッシングしましょう。

●定期的に歯科医を受診しましょう

生活の中で心がけること

①しっかり噛んで食べましょう(目安は1口30回)

唾液がよく出て口の中がきれいになり、消化も助けられ

ます。また、噛むことで脳の血流が増え、はたらきが活発になるため認知症の予防になります。

②食事を楽しみましょう

旬の食べ物を味わいたいという意欲が、お口のお手入れをする原動力になります。

③積極的に話しましょう

話すことは、舌、唇、頬、喉の運動になります。

④歌や早口言葉も効果的です

歌うことや早口言葉は、話すこと以上に口やその周りの運動になります。

気を付けていても歯周病等で歯を失う場合があります。残っている歯の本数が多い人の方が長生きといわれています。毎日のお口のお手入れで虫歯や歯周病を予防し、元気に過ごしましょう。

高齢福祉課



レッツ！脳トレ問題

都道府県別面積です。正しいものを線で結びましょう。

【都道府県名】

- ① 北海道
- ② 茨城県
- ③ 東京都
- ④ 広島県
- ⑤ 京都府

【面積 Km² (全国順位)】

- 83,424 (1位)
- 8,479 (11位)
- 6,096 (24位)
- 4,612 (31位)
- 2,190 (45位)

※答えは19ページ(下)にあります。