

すこやか大陸

2005年 2006年
12月 ▶ 3月

33号

～1997年発行～

静岡県
総合健康センター



シリーズ 高齢者の健康 **3**

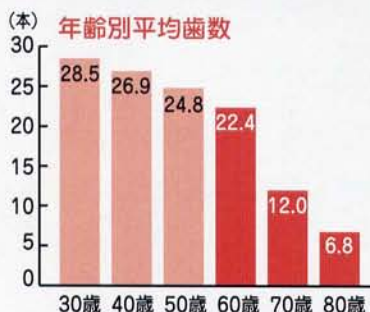
特集 お口のケア

くち
口からはじめる笑顔の毎日!

毎日おいしく
食事をしていますか?

食べるという動作には必ず「^{くち}口」が関わってきます。その口が働かなくなってしまったとしたら…あなたはどうしますか?

歯は60歳以降、急速的に失われる傾向に!



歯は、もともと年を経るごとに減少していく傾向にあります。60歳以上にもなると、平均本数がなんと半分に!

30歳…25～34歳群 40歳…35～44歳群
50歳…45～54歳群 60歳…55～64歳群
70歳…65～74歳群 80歳…75歳以上
を表しています。

出典：静岡県成人歯科調査報告書 平成10年9月

お口の現状
チェック!

あなたの口は大丈夫?

- 半年前に比べて固い物が食べにくくなった。
- お茶や汁等でむせることがある。
- 口の渴きが気になる。

1つでも心当たりのある方は、
今すぐ「お口のケア」をはじめましょう!
原因&対策は中面へ!



口は健康の出発点!

●口のはたらきとは。

口は、歯で食べ物を噛み砕いたり、それを食道や胃の中に送り込んだり(嚥下)、会話をしたりと、日常当たり前に働いています。しかし、それができなくなったら健康的で豊かな毎日を過ごすのは難しくなります。口は、普段意識している以上に、人が生きていく上で大切な役割を担っています。

食べる

- 栄養の摂取
- 味わう喜び
- 生きる支援

口の主な役割

話す

- 交流
- 伝達
- ストレス発散

唾液を分泌

- 自浄作用
- 殺菌作用
- 粘膜保護
- 飲み込みの手助け

表情をつくる

- 感情を伝える
- 健康的な印象



しかし、口の中を汚れたまま放置してしまうと...

口の中でばい菌が繁殖して大変なことに!

《《^{しこう}歯について歯垢や歯石がたまと...》》

《《舌や口周りの筋肉が衰え、気管の動きが低下すると...》》

歯を失う2大原因!

むし歯 & 歯周病

歯垢・歯石の中に潜む、むし歯菌や歯周病菌が歯や歯ぐきを攻撃します。中でも歯周病は初期に症状がないため、気づいた時には病状が進行していることが多く、注意が必要です!

口のばい菌が気管へ流入!

誤嚥性肺炎



口の中のばい菌も含む唾液や食べ物が気管に入り込んでしまいます(誤嚥)。間違えて気管に入ったとき、「むせ」などの反応がないと、誤嚥を繰り返し肺炎を起こします。

肺炎による死亡者は高齢者に多い

肺炎・気管支炎で亡くなった人の約9割は65歳以上の高齢者です。

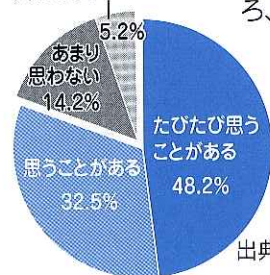
そのほとんどは誤嚥性肺炎によるものといわれています。



失ってから気づく歯のありがたみ

Q.「歯がもっと残っていたら良かった」と思う。

歯のことはまったく気にならない



入れ歯が必要な高齢者に質問したところ、80.7%もの人が後悔しています!



出典:静岡県成人歯科調査報告書 平成10年9月

予防するには

- ① 口を清潔に保ち、
- ② 口のまわりの筋肉・舌を鍛えることが大切。

＝ “お口のケア” を徹底的にやってみましょう!

今すぐできる!“お口のケア”

出典：財団法人 8020推進財団「はじめよう口腔ケア」より

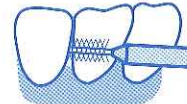
ケア① お口のおそうじ

口の中を清潔に保つためには、歯・舌などをはじめ隅々まで正しくおそうじすることが大切です！



ハブラシ以外の道具でケア！

■歯間ブラシ



歯と歯の間で、隙間があるところに通します。歯ぐきを傷つけないよう直角に入れ、2～3回前後させましょう。

■デンタルフロス



歯と歯の間で、歯ブラシが通らない隙間に付着した歯垢をかき出します。歯と歯の間をゆっくり前後させましょう。

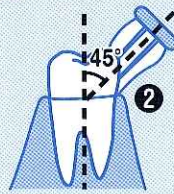
◎正しい歯ブラシの使い方

- 1.毛先をきちんとあててみがく
- 2.軽い力でみがく
- 3.小刻みに動かしてみがく

歯ブラシのあて方



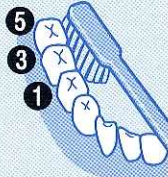
歯の内側



歯と歯肉の境目



歯の外側



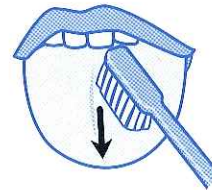
下の奥歯の裏側

歯垢がたまりやすい5つの場所

- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきの境目
- ③ 奥歯のかみ合わせ
- ④ 凸凹しているところ
- ⑤ 背の低い歯

舌もおそうじ！

細菌の繁殖を抑制するのに効果的なケア。口臭予防にも最適です。お手持ちの歯ブラシで奥から手前へ2～3回優しくなでましょう。



歯ブラシで舌の表面をなでるように清掃します

ケア② お口のたいそう

噛む・飲む・発声などの口の動きを維持するために、食前に毎日、口周りの筋肉を鍛えましょう！



◎舌のストレッチ

発声や唾液の分泌、食べ物を嚥んだり飲み込んだりする動きをスムーズにします。



口を開けたまま舌を前方に突き出す



口を大きく開けて舌を上あごにつける



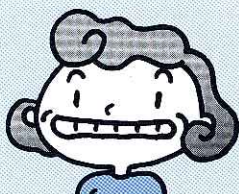
口を開けたまま舌を左右に出す



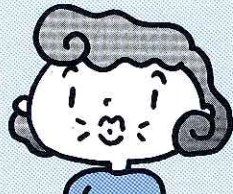
口を開けて舌先で唇をなめる

◎顔面体操

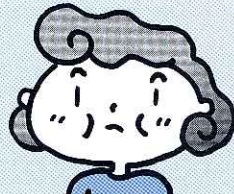
食べこぼし防止に効果的。口周りの筋肉に刺激を与え、機能低下を抑えます。



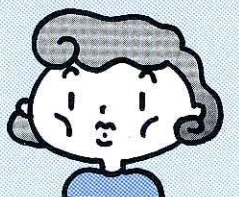
口を横に引く



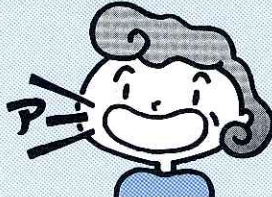
唇を突き出す



頬を膨らます



息を吸い込む



声を出す

自分なりのペースでリズムカルに行いましょう

*ここで紹介している他にも方法がありますので、歯科医師・歯科衛生士に相談しましょう。

日常的な“お口のケア”とともに行いましょう!

生活習慣を見直しましょう!

むし歯や歯周病の重要な発生原因は、生活習慣にあります! 思い当たる節はありませんか?

●歯周病の4つの発生原因●

特に注意!

むし歯の原因にも!



甘い物の摂り過ぎ



喫煙



不規則な生活



ストレス

定期的な歯科健診

歯や口の健康づくりのためには、市町や診療所などで年に2~3回、定期的に歯科健診を受けましょう。



すこやかクイズ

①~⑤のキーワードを解いてかなで埋めていくと、タテのマス目に答えが現れます。

- や汁等でむせる人は注意。
- 口は食べ物を□□□□□や胃に送り込む。
- 口の働きを維持するために、顔面体操や舌の□□□□□をする。
- 歯ブラシで磨くときは□□□をきちんとあてる
- の取り過ぎは歯周病やむし歯の原因になる

(解答●答えは、この「すこやか大陸33号」のどこかにあります。)

今回の特集「お口のケア」のおさらいをかねて、クイズにチャレンジ!

答え



施設紹介	料金
体育館	1,500円 (片面使用、9時~12時までの場合)
ホール	5,900円 (9時~12時までの場合)
栄養実習室	1,900円 (9時~12時までの場合)
研修室	1,000円 (第1研修室・9時~12時までの場合)



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター 〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055(973)7000 FAX.055(973)7010
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> Eメール info@sukoyaka.or.jp

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始) 施設予約 ☎055(973)7000

「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」 〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号
TEL.054(253)5570 FAX.054(253)4222 ホームページ <http://www.ikiiki21.jp>

「不妊相談」専用ダイヤル

☎055(991)2006

毎週火・金曜日10時~15時