

欠かせない口の健康

を支える、大切な役割があります。

肺炎など疾患の予防

疾患の中には、口の中の細菌がかかっているものが多数あります。口の健康は、全身の健康ともかかっていることが分かってきました。口の健康づくりに努めることは、全身の健康に役立ちます。

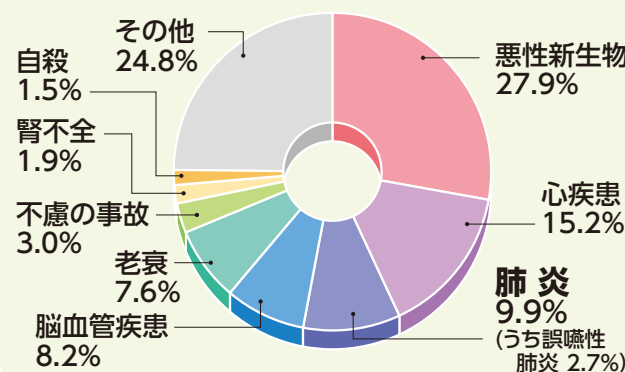


な 口

死亡原因の第3位は「肺炎」です。なかでも、「誤嚥性肺炎」といって、食べかすなどから繁殖した口の中の細菌を、知らないうちに気道から肺に吸い込んでしまうことによる肺炎が多くなっています。

日本人の死亡原因

(厚生労働省 平成29年人口動態統計)



認知症予防

よくかむことによって脳への血流が促されます。脳が刺激され、認知症予防になるといわれています。

地域包括支援センターが「口から始まる健康づくり」をサポートします。

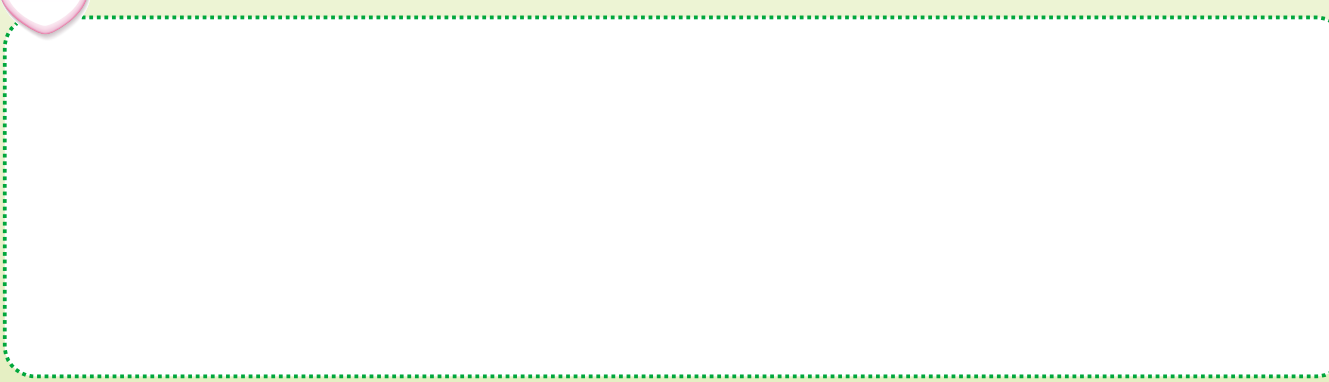
各市町に設置されている「地域包括支援センター」は、いつまでも元気に楽しく、住み慣れた地域で生きがいを感じながら暮らしていくお手伝いをしています。



地域包括支援センターでは、さまざまな専門家や専門機関と連携しながら、地域で暮らす皆さんひとりひとりの暮らしをサポートしています。

また、「体力をつける」「口と歯の健康を守る」「健康的に食べる」ことなどを目的に、地域で行われている介護予防のサービスや個別指導などを紹介しています。

センターへのご連絡はこちら



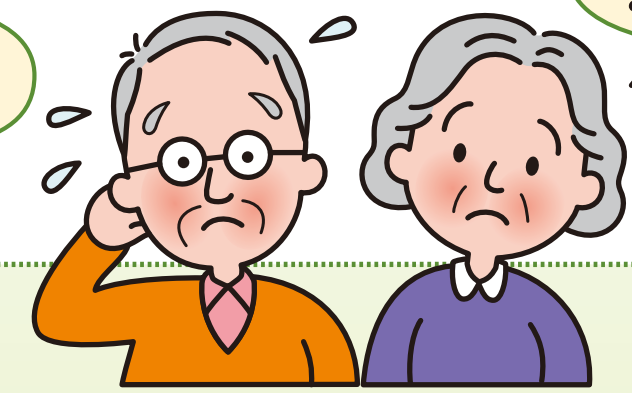
発行：滋賀県

介護予防リーフレット

口から始まる健康づくり

こんなこと、気になりませんか？

- 言葉が聞き取りにくいと言われたことがある
- 飲物やみそ汁などを飲むとき、むせることがある
- 口の渇きが気になる
- かたいものが食べにくくなった
- 食べこぼすことが多くなった
- 食事に時間がかかるようになった



年齢を重ねると、かんだり飲み込んだりする力が低下したり、口の中が不衛生になりがちです。こうしたことは、全身にも悪い影響を与え、介護が必要な状態になる原因となります。

しかし、「年だから…」とあきらめることはありません。日常生活の中で、口の状態が悪化するのを防止したり、改善することができます。皆さんも「口から始まる健康づくり」に取りこんでみてください！

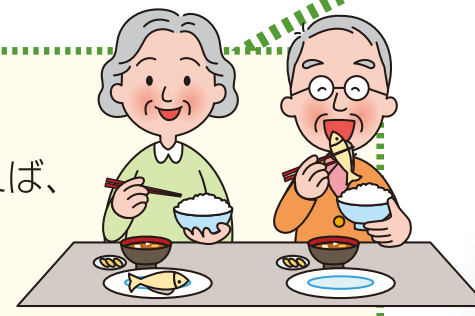
滋賀県

いきいきした生活に

口には、皆さんのいきいきした生活

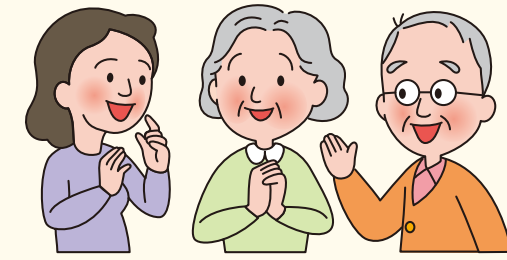
食べる

よくかむことができれば、いろいろなものが食べられます。だ液がたくさん出ることによって、食べ物を飲み込みやすくし、消化を助けます。



話す

はっきり発音できることで、家族や仲間と会話し、コミュニケーションを図ることができます。

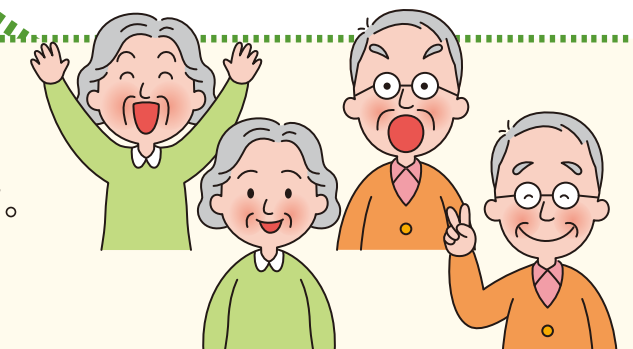


健康



表情を作る

表情をつかさどる筋肉は、食べるときに使う筋肉とつながっています。口の健康は、若々しさを保つことにもかかっています。



始めよう！ 口の健康づくり習慣

まずは「よくかむ」ことから始めましょう。

丈夫な歯を作る、味を楽しむ、栄養吸収をよくする、認知症の予防、がんや生活習慣病の予防など、よくかんで食べるということには、いろいろな効果があります。

かたいものが食べにくくなったからといって、やわらかいものばかり食べていると、更にかむ力が低下してしまいます。

食事のときには、いつもより5回多くかむようにしてみましょう。

かみごたえ表

あなたは、かみごたえのあるものを食べられていますか。

やわらかい かたい

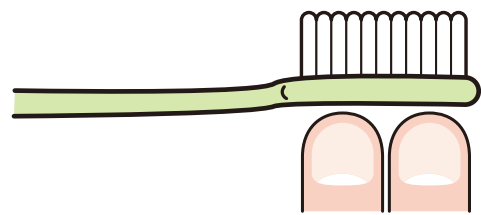
プリン	近江牛(しゃぶしゃぶ)	だんご	ふなすし	さきいか
じゃがいも(ゆで)	食パン	近江米	れんこん(酢付け)	たくあん
絹ごし豆腐	なっとう	さけ(焼き)	油あげ	牛ももステーキ
バナナ	りんご	たまご焼き	おこわ	白菜の漬物
丁稚ようかん	きゅうり(生)	赤こんにゃく		

間違った歯みがきをしていませんか？

食後と就寝前の歯みがきは、とても大切です。しかし、間違った方法で歯みがきをしていると歯や歯茎を傷つけて、逆効果になってしまふこともあります。

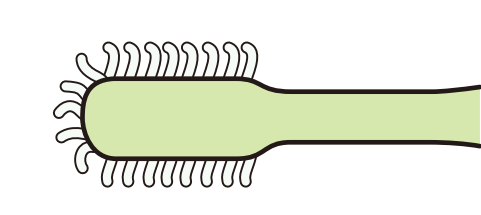
歯ブラシをチェック！

口に合った歯ブラシを選んでいますか？



毛のかたさは「ふつう」か「やわらかめ」、毛の植えてある部分の大きさは、指2本分ぐらいのものを選びましょう。

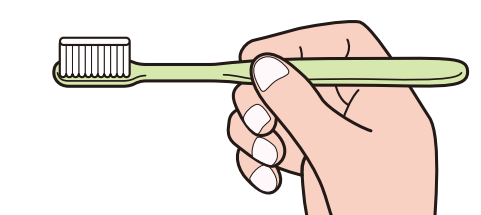
歯ブラシが古くなっていませんか？



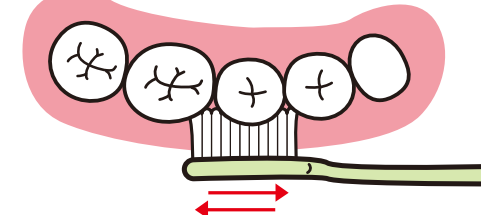
取り替えの目安は1か月とされています。裏側から毛が見えるようになったら取り替え時です。

歯みがきの方法をチェック！

力を入れすぎていませんか？



歯ブラシは、鉛筆を持つように持ちましょう。力の入りすぎを防ぎ細かい動きをコントロールできます。

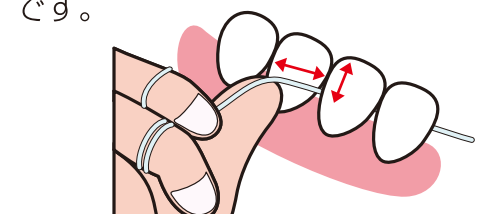


ゴシゴシと大きく動かすのではなく、歯を1本ずつみがくように小刻みに動かしましょう。

もっときれいにするために…

歯と歯の間

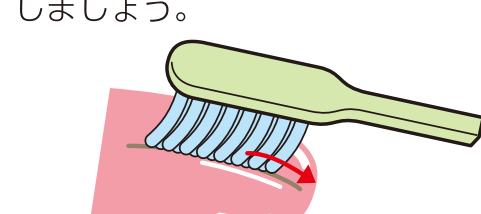
歯と歯のすき間は歯ブラシが届かなく、汚れが取れにくいところでは。



デンタルフロス・歯間ブラシは、歯と歯のすき間をみがくための道具です。

舌・歯ぐき

舌が汚れていると口臭の元にもなります。歯だけでなく舌も清潔にしましょう。



歯みがきのときに、歯ブラシで舌の上をやさしく2～3回かき出します。

入れ歯を正しく使いましょう。

入れ歯の手入れをしましょう！

入れ歯の手入れがしっかりできていないと、細菌が繁殖して口臭や口内炎の原因となります。食後は必ず入れ歯の手入れをしましょう。

《入れ歯の手入れのポイント》



落として入れ歯が欠けたりしないように、水を張った洗面器などで洗きましょう。



水を流しながら、入れ歯専用ブラシやかための歯ブラシで洗いましょう。金具や土台の部分も忘れずに。

寝るときには、入れ歯を外しましょう！

寝る時は入れ歯を外して歯肉を休めましょう。外した入れ歯はきれいに洗った後水の中につけておきましょう。細菌はブラッシングだけでは除去できませんので、週に1～2回は入れ歯洗浄剤を使用しましょう。



定期的に調整してもらいましょう！

入れ歯は長く使っていると、金具がゆるんだりしてあわなくなってくるものです。定期的に歯科医院で調整してもらいましょう。

かかりつけの歯科医院を持ちましょう。

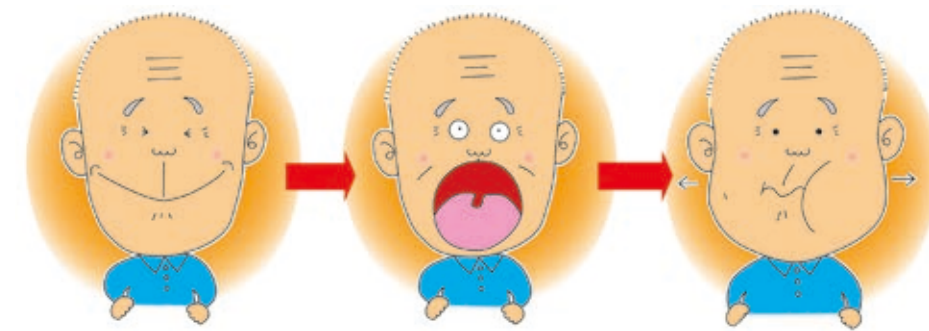
歯科医院は、むし歯や歯周病の治療だけでなく、予防、メンテナンスも行っています。

かかりつけの歯科医院で、半年に一度は定期健診を受けてお口の健康度を高めましょう。

やってみよう！ 口の体操

口の機能の維持・向上に役立つ体操です。毎日やってみましょう。

表情を豊かにする体操



目をしっかり閉じて、唇を横にひき、頬を上げます。

目をぱっちり開けて、口を思い切り開けます。

口をしっかりと閉じて、左右交互に顔を膨らませます。

唾液(つば)を増やして、飲み込みやすくする体操

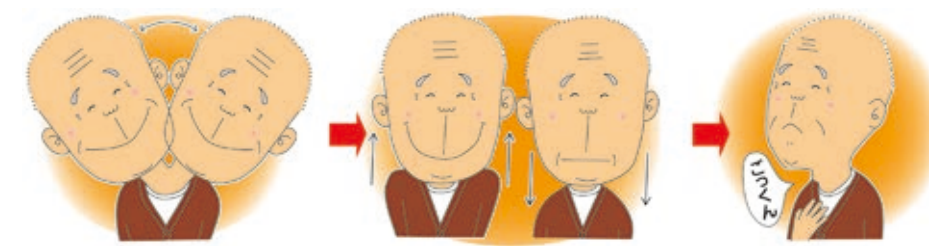


人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯あたりを、後ろから前に向かって回します。

親指を頬の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から頬の下までゆっくり順番に押しします。

両手の親指を揃えて、顎の真下から舌を突き上げるように、ゆっくりグーと押しします。

食べ物を飲み込みやすくする体操



頭を大きく左右に傾け、首を伸ばします。

両肩を上げたり、下げたりします。

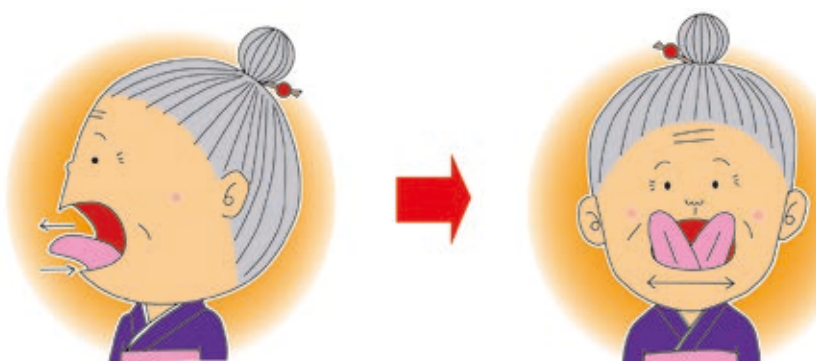
呼吸を整え、唾液をゴックンと飲み込みます。

舌の動きをよくする体操



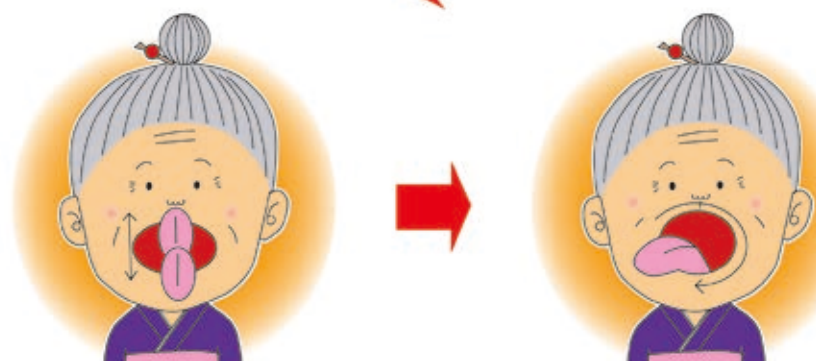
「パ・パ・パ・パ」
「タ・タ・タ・タ」
「カ・カ・カ・カ」
「ラ・ラ・ラ・ラ」
を大きく、はっきりと発音します。

舌の動きをよくする体操



舌を、前後に出したり引っ込めたりします。

舌を前に出し、左右に動かします。



舌を前に出し、上下に動かします。

舌で回りを巻くようにグルーと回します。