

「健口」は「健幸」の元

食事や会話を楽しむために重要な^{こうくう}口腔機能。お口の健康を保つことは、生活の質を維持し、幸せに生きることにつながります。「健幸づくり」を目指し、お口の健康(健口)づくりに取り組んでみませんか。

歯科医師の山内幸司さんに話を聞きました。

「お口の健康」が大切な理由

口内の環境が悪化すると、体内にウイルスが侵入しやすくなり、感染症にかかるリスクが高まります。お口のケア・歯科医療が、新型コロナウイルスの感染予防になるという情報もあるんですよ。

また、お口の機能が低下すると、食事や会話が楽しくなくなり、誤えんなどによる肺炎の恐れもあります。食事が取れなくなることで、全身の健康の悪化にもつながります。

心身ともに健康な生活を送るために、お口の健康はとても大切なんです。



▲山内幸司さん(中野区歯科医師会会長)

日頃の生活習慣が「健口」をつくります

口内の環境を整えたり、将来的にお口の機能を維持したりするには、日頃の生活習慣が何よりも大切です。

35歳以上の方の8割以上が歯周病と言われており、お口の健康は全ての方にとって重要な問題。「正しく歯を磨く」など、今からでもできることがあります。早いうちから継続して行い、習慣づけてほしいですね。

次のページで、お口の健康を守るための生活習慣を紹介しています

今日から始める！ お口の健康を守るための生活習慣

お口の機能を鍛える

- 肩を上げ下げ、首を回して優しくもむ
- えん下おでこ体操 (1セットを5回)
 - 舌の体操 (口を閉じて各8回)
- ブクブクうがい体操
- 舌の清掃

- おへそをのぞくように頭を前に倒す
- 舌の体操 (口を閉じて各8回)
 - 左右の頬を舌で力強く押す
 - 前歯と上唇・下唇それぞれの間を舌で伸ばすように押す
 - 口の中で舌を回す
- 左右の頬をしっかりと膨らませてブクブク
- 舌の清掃
 - 奥から手前に軽くこする
 - 前歯と上唇・下唇それぞれの間を膨らませる
 - ☆ 口臭予防など、口内の環境を整える効果もあります

口内の環境を整える

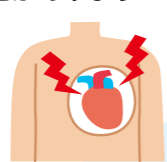
- バランスのとれた食事
 - 正しい歯磨き
- 正しい歯磨き
 - 磨く前にブラシの先が広がっていないか確認
 - 力を抜き、鉛筆を握るように歯ブラシを持つ
 - ブラシを歯に垂直に当て、優しく磨く
 - 歯の内側や歯と歯茎の境など、磨き残しやすい箇所もしっかりと磨く

お口の健康が損なわれると…

誤えん 全身疾患

日本の死因(2018年)の7位が誤えん性肺炎。吐き出す力が弱まると窒息の危険もあります

口の中の菌が全身に運ばれ、糖尿病や心疾患などさまざまな病気を引き起こすことがあります



日頃のお口のケアをお手伝いしています ～定期的にお口のメンテナンスを～

歯医者では、お口のトラブルに対する「治療」を行うだけでなく、その前の「予防」を大切にしています。3~4か月に1回程度、歯医者でお口のメンテナンスを受けることをおすすめします。



また、中野区歯科医師会では、中野区医師会と協力し、在宅療養支援センターを設置しています。「飲み込みづらい」など、お口のことで気になる症状がある方の電話相談を受けているので、ぜひ活用してください。

お口の健康をチェック

- 半年前と比べて固い物が食べにくい
- 口の乾きが気になる
- 食事中に食べこぼしをする
- お茶や汁物でむせることがある
- のどや胸のあたりに食べ物がつかえる

一つでもチェックが付いたら相談を

在宅療養(摂食・えん下機能)支援センター
☎(3228)0051

☆火~木・土・日曜日(祝日除く)
午前9時~午後5時(正午~午後1時を除く)
●専門の歯科衛生士が相談を受けます
●必要に応じて歯科医師がお宅を訪問します

すこやか福祉センターでは 歯科衛生士による講習会などを実施

歯科衛生士による講習会や歯科相談などを行っています。詳しくは、下表のすこやか福祉センターへ問い合わせを。
☆月~土曜日、午前8時30分~午後5時

名称・所在地	電話・ファクス
南部 弥生町5-11-26	☎(3380)5551 FAX(3380)5532
中部 中央3-19-1	☎(3367)7788 FAX(3367)7789
北部 江古田4-31-10	☎(3389)4323 FAX(3389)4339
鷺宮 若宮3-58-10	☎(3336)7111 FAX(3336)7134



お住まいの地域を担当するすこやか福祉センターは、こちらから確認できます

妊婦の方・乳児の保護者の方向け

赤ちゃんやご自身の お口を守る講座があります

- 妊婦さんの歯っぴいお食事講座
妊娠期や出産後の食事のポイントやレシピを紹介。お口のケアなどの健康チェックもあります。
- 歯の生えはじめ教室~ビギナーズ~
赤ちゃんの歯磨き方法と保護者のお口のケアについて歯科衛生士がお話しします。
☆8月の日程は13ページをご覧ください。今後の日程は区報やなかの区報でお知らせします