

口の機能が低下すると

どうなるの？

皆さん、日頃のお口の手入れはどのようにしていますか？ さつそくですが、左のチェックリストで、自分のお口の健康状態を確認してみましょう！

◇ ◇
「ポイント①」
の項目で、ひとつでもチェック

がつかたかたは口腔ケアをする必要があります。「ポイント②」の項目でひとつでもチェックがついたかたは歯科受診をする必要があります。
大切な日々の口腔ケア。長崎市歯科医師会理事の藤先生にお話を伺いました。

Interview



ふじ のぶよし
藤 宣好氏
一般社団法人 長崎市歯科医師会理事

口腔ケアの必要性

ポイント①

- 歯磨きがうまくできない
- ぶくぶくうがいがうまくできていない
- 入れ歯のお掃除がうまくできない
- 口が乾く
- 口臭が気になる
- 舌の色が気になる
- 肺炎を繰り返している
- 最近体重が減ってきた
- 他に口のことによって気になることがある

歯科受診の必要性

ポイント②

- 口の中が痛い、しみる場所がある
- 歯が欠けたり、かぶせ物が取れたりしている
- 歯が抜けたままになっている
- 歯ぐきから出血したりはれたりしている
- 歯がぐらぐらと浮いたような感じがする
- 入れ歯の調子が悪い
- 硬いものが食べにくく食事に時間がかかる
- 食べ物が飲み込みにくい
- 食事中にむせやすい・のどがゴロゴロする

大切なのは

日ごとのケア

むし歯があるかたの割合は、近年少しずつ減少してきていま

口腔ケアは健康寿命のパートナーです

「口腔ケア」とは、「口の中の細菌を除いてきれいに保つこと」「食べたり飲みこんだりする機能を刺激して、口の機能を維持・向上していくこと」です。

年齢を重ねると、身体が少しずつ衰えていくことは、避けられませんが、しかし、おいしい食事を楽しんで十分な栄養を取ったり、*オーラルフレイルへの対策をとったりして、健康寿命をのばすには、口腔ケアが必要不可欠なんです。

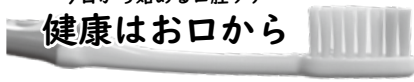
す。特に子どもたちのむし歯の割合は、飛躍的に減少しているんですよ。

その理由のひとつに、フッ化物の利用があります。

フッ化物には、①酸に強い歯にする ②再石灰化を助ける ③むし歯菌にはたらき、酸の量を抑えるのようむし歯になりにくくする効果があります。

昨年、市内の小学校でのフッ化物洗口が100%を達成しました。また、市販されている歯磨き粉にもフッ化物が入っているものも多々あります。

一方で、日本人の約8割は歯周病というデータもあるんです。これは、全ての疾病の中で一番高い数字です。特に高齢者にな



特集

市民

市政

ご意見
プレゼント

生活情報

健康

子育て

福祉

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

るほど、歯周病のかたの割合は増えていきます。

では、むし歯や歯周病があるかただけ口腔ケアが必要かと言え、それは違います。どちらも口の中の細菌によって引き起こされるので、予防のためにも日頃から、口腔ケアは全ての人に必要なんです。

免疫力がピークを迎える20代を過ぎたかたは、少しずつ口腔ケアの必要性は高まってきます。しかし、普段の生活で、特にお子さんや高齢者がいる家庭では、完璧に口腔ケアをすることは難しいかもしれません。

そんなときは、歯科健診を受けるなど、歯科医師のアドバイスを受けながら、健康な口腔内環境を維持するようにしてください。

口腔ケアを怠ると悪いことだらけ

口腔ケアが十分でないとお口の中に細菌が増え、むし歯や歯周病に罹患しやすくなります。口腔内環境が悪化すると、せっかくの食事の味が変わってしまっても、おいしい食事を楽しむためにも口腔ケアはとても大切です。病気のリスクを考えると同じように重要です。むし歯や歯周

病があるかたは、ないかたに比べて、心疾患やくも膜下出血、脳梗塞などのリスクが3倍に。また、奥歯でしっかり噛めない状態のかたは認知症になりやすいとも言われているんです。高齢者が寝たきりになる一番の原因「転倒による骨折」も、しっかり噛めないかたに多く見られます。

つまり、口腔ケアは体全体の健康につながっているんです。

今日から口腔ケアを始めませんか？

まずは、毎日の歯磨きで、フロスや歯間ブラシなどを使いながら、セルフケアをしましょう。そして、就寝前の歯磨きは特に重要です。唾液には細菌から歯を守ってくれるコーティングの役目がありますが、就寝中は唾液の量が減るので、寝る前に口の中を清潔に保つことが大切になるんです。

そして朝は、口の中に増えた細菌を取り除く必要があるのもしっかり歯磨きをしましょう。

ただ、ただけ気を付けていても、セルフケアには限界があります。歯科医院での定期的な口腔衛生管理を受けて、きれいな口を一緒に保ちましょう！

※「オーラルフレイル」をご存じですか？

「フレイル」(虚弱)とは自立から要介護へ移行する間に早期の適切な対応を行うことで、自立の状態に戻ることができる段階のことです。そして、食事中にむせることができる、滑舌が悪くなったなどの場合は、口の機能の衰え「オーラルフレイル」が疑われます。

最近の研究では「オーラルフレイル」が先に現れ、全身の衰えにつながっていくことが分かってきました。

日頃から「フレイル」予防を意識して、下にある「あいうべ体操」などで口をよく動かしましょう。しっかりと噛むことと、おしゃべりや歌うことなども予防になります。

いつでも
どこでもできる！

お口の体操「あいうべ体操」

この運動はお口の問題だけでなく、アレルギー性疾患や便秘などさまざまな不快症状の改善が期待できます。1日30セットを目安に試してみましょう。



(1)「あー」と口を大きく開く



(2)「いー」と口を大きく横に広げる



(3)「うー」と口を強く前に突き出す



(4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす