

## お口の健康を守ろう！ 歯と口の健康週間 6月4日～10日

歯とお口の健康を大切にして、100年おいしく食べて、100年楽しく笑いましょう！



### お口の役割

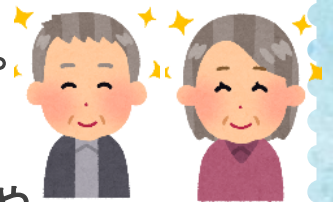
#### □ 食べる

しっかり噛めて飲み込む力があると、おいしく食べることができ、栄養の吸収がよくなります。



#### □ 話す

歯がそろっていて舌がよく動くと、はっきり話すことができます。



#### □ 笑顔を作る

よく噛んでしっかり食べることはお口の力を保ち、素敵な笑顔や表情を作れます。



#### □ 転びにくくなる

しっかりかみ合わせることができるとバランスを保ち、転びにくくなります。

歯周病は全身に影響し、病気になるやすくなります

認知症

脳梗塞

骨粗鬆症

心筋梗塞  
狭心症

早産  
低体重児出産

誤嚥性肺炎

糖尿病

歯を失ってしまう理由って？

2大原因は、  
歯周病(約4割)  
むし歯(約3割)  
どちらも、口腔ケア(歯磨き)が大切です



# 歯周病のセルフチェック！

公益財団法人8020推進財団

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間に物がつまりやすい
- 歯を磨いた後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混ざることがある
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 指でさわってみて、少しぐらつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出たことがある



## 【判定】 チェックの数が

### なし:

これからもきちんと歯磨きを心がけ、少なくとも年に1回は歯科検診を受けましょう。

### 1~2個:

歯周病の可能性ががあります。まず、歯磨きの仕方を見直しましょう。念のためかかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯磨きがきちんとできているか確認してもらった方がよいでしょう

### 3~5個以上:

初期あるいは中等度以上に歯周病が進行している恐れがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

かんだり、のみこんだり、話したりするするためのお口の機能が衰えてしまう**オーラルフレイルの予防**には、歯と口の健康を保つことが必要です。**お口の清潔**を保ち、加齢で衰えるお口の力を維持・改善することが大切です。

**お口の体操**について知りたい方はリハビリテーション科**言語聴覚士**にご相談ください！

今年度より季刊になりました。健康に役立つ情報をお伝えしますので、ご一読ください！