

奈良 Vol. 49 養生訓

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。



歯と口は健康・元気の源だ

(平成26年度「歯と口の健康週間(6月4日～10日)」標語)

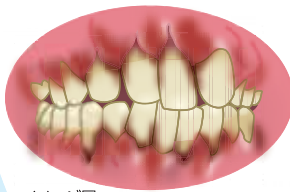
口は、生きるためのエネルギーの大切な入り口です。
また、歯がほとんど無くて入れ歯を使用していない人は、認知症発症の危険性が増すという報告もあり、口は大切な役割を担っています。
そのため、**歯と口の健康は全身の健康のためにも重要**であり、ケアして健康を保つことが大切です。



歯のケア

●歯周病とは何か?

歯周病(歯槽膿漏)は、歯の表面についた歯垢(プラーク)が原因でおこります。はじめは無症状ですが、進行に従い各種の症状が現れ、最後には歯が抜けてしまう**こわい**病気です。



イメージ図



糖尿病の人は、そうでない人に比べて歯周病にかかりやすく、また、歯周病になると糖尿病が悪化するという関係が明らかであり、歯周病を予防することは重要です。

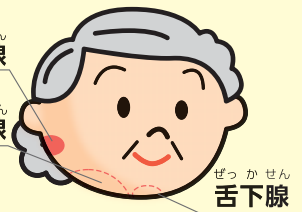
○歯間ブラシを使ってみましょう

- ・歯の根の部分は、むし歯や歯周病になりやすいので、歯ブラシだけでなく歯間ブラシを通して清潔にしましょう。
- ・他に、むし歯予防に効果があるフッ化物配合の歯磨剤(歯みがき粉)の使用もお勧めです。

口のケア

●唾液腺マッサージ

高齢になると唾液が少なくなり、食べにくくなります。そんな時、効果があるのは、唾液腺マッサージです。



耳下腺への刺激

耳の下を親指以外の4本の指のはらで揉む



顎下腺への刺激

親指以外の4本の指先でやさしく押さえる



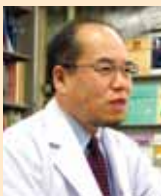
舌下腺への刺激

顎の下を親指でしっかりと押し

毎年たくさんの人が誤嚥性肺炎で亡くなっています。口の動きが悪くなったり、唾液が十分出なくなると誤嚥性肺炎の危険性が増します。

○唾液をよく出すためには

- ・よく噛んでも唾液が少ないと感じる方は、食前に唾液腺がある頬・顎の下を指で押してマッサージしてみましょう。
- ・他に、口を大きく開け閉めしたり、舌を上下左右に動かすこともお勧めです。



専門家のアドバイス

奈良県歯と口腔の健康づくり検討委員会 委員長
(奈良県立医科大学 教授)

桐田 忠昭さん

口の中には病気のサインが現れます。舌の縁にできたなかなか治らない口内炎が、実はがんだったということがあります。週に1度は、鏡で口の中を観察しましょう。また気になる人は、お近くの歯科または口腔外科の受診をお勧めします。