

START

ID 156245

すこやか エイジング

Vol.14

よくかんで脳を活性化

かむことは、脳の血流を増加させ、認知症の予防につながります。しっかりかむことができるように歯や歯茎を健康な状態に保ちましょう。口腔ケアは長生きの第一歩。

健康な体で毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

※すこやかエイジング講座にも参加しましょう
(17～19ページに関連記事)

問 長寿介護課
Tel674-7881

今月のガイド

長寿介護課・保健師
山本友紀さん

コツコツ取り組むことが
明日への元気に。毎日の
生活の中で無理なく続け
られる方法を分かりやす
くお伝えします。



Point

かめない人はリスク2倍

歯周病などで歯がほとんどなく、かめない人は、20本以上歯がある人と比べて認知症になるリスクが約2倍になることが分かっています。また、歯周病菌はアルツハイマー型認知症の一因となるアミロイドβが脳に蓄積するのを早めてしまいます。

歯周病のセルフチェック



次の症状があったら早めに
歯科医を受診しましょう。
・朝起きたら口がねばねばする
・口臭が気になる
・歯磨きをすると出血する
・歯茎が赤く腫れている など

Let's try 1

お口を清潔に保とう

①1日1回歯間ブラシを使用して

歯ブラシで落ちる歯こうが58%であるのに対し、歯間ブラシなどを併用することで95%になると言われています。1日1回は歯間ブラシを使ってお口を清潔に保ちましょう。

効果的な使い方

- ✓ できるだけ就寝前にしよう
- ✓ ブラシを入れたら2・3往復
- ✓ 外側からだけでなく内側からも



②定期的な歯科健診を習慣に

3～6カ月に1回は歯科健診を受診することを習慣にしましょう。市の制度を活用すると毎年1回無料で受診できます。

歯っぴー健診 18歳以上 ID 005470

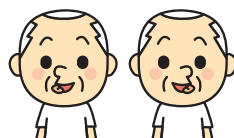
後期高齢者歯科健診 75歳以上 ID 002406

Let's try 2

お口の体操で筋トレしよう

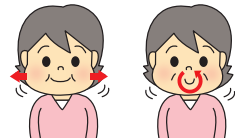
口周りの筋肉を鍛えて、しっかり口を動かしてかめようになりましょう。唾液の分泌も促進され、口の中を清潔にする効果があります。

舌の運動



- ①口を開いて舌を前後させ上下に動かす
- ②舌を外に出して左右に大きく動かす

頬の運動



- ①口を閉じて舌で左右の頬を内側から押す
- ②舌で前歯をぬぐうように唇の内側を回す

1日2セットを目標に

お口の体操のフルバージョンをYouTubeに公開中。毎日2セットを習慣にしましょう。 ID 005719

