

START

すこやか エイジング

Vol.18

ID 005714

健康の入り口は「お口」

お口は身体の入りの口であり、全身とつながっています。歯の表面に付着した歯垢(しこう)1mgには、10億個の細菌が存在するといわれていて、特に高齢になると、唾液が減り口の中が乾燥して歯垢がより定着しやすくなります。

歯垢は細菌の温床となり、お口の中の菌を増やします。毎日の丁寧な歯磨き、口腔ケアでお口を清潔に保ちましょう。

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
(18~20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・歯科衛生士
藤川麻美さん

お口の健康は、身体の健康にもつながっています。自分でできる口腔ケアの情報を分かりやすくお伝えします。



Check

歯周病と全身疾患の関わり

清掃が不十分なまま歯垢が残ると、歯周病リスクが高まります。歯周病は歯茎の炎症だけでなく、血管内に細菌が侵入し全身を巡り、さまざまな病気を悪化させる原因にもなります。



誤嚥(ごえん)性肺炎にも注意しましょう。食べ物や唾液などが誤って気管や肺に入ると起こるのが誤嚥性肺炎です。原因となる細菌の多くは歯周病菌といわれていて、予防には口腔ケアが大切です

歯周病が進行すると...



心疾患

歯周病の原因菌が血管を通して心臓に入り、悪影響を及ぼします



肺炎

歯周病の原因菌を多く含む唾液や食べ物が肺に入ると、肺炎の原因となります

動脈硬化

血管に入った歯周病の原因菌が、動脈硬化のリスクを高めます

糖尿病

歯周病は糖尿病を悪化させ、糖尿病は歯周病のリスクを高めます



Let's Try

丁寧な歯磨きで歯周病を予防しよう

日頃からお口の健康を意識しておくことは、年齢を重ねても元気に過ごすための大切な習慣です。まずは、毎日のケアでしっかり予防しましょう。

①歯ブラシの持ち方



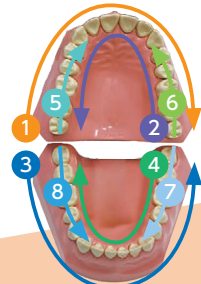
鉛筆を持つように軽く握る

②歯ブラシの動かし方



歯と歯茎の境目に当てて細かく小刻みに動かす

③磨く順番



歯の間は歯間ブラシ、フロスが効果的。歯の定期健診は半年に1回は受けましょう

磨き忘れがないように順番を決める
※順番は一例です