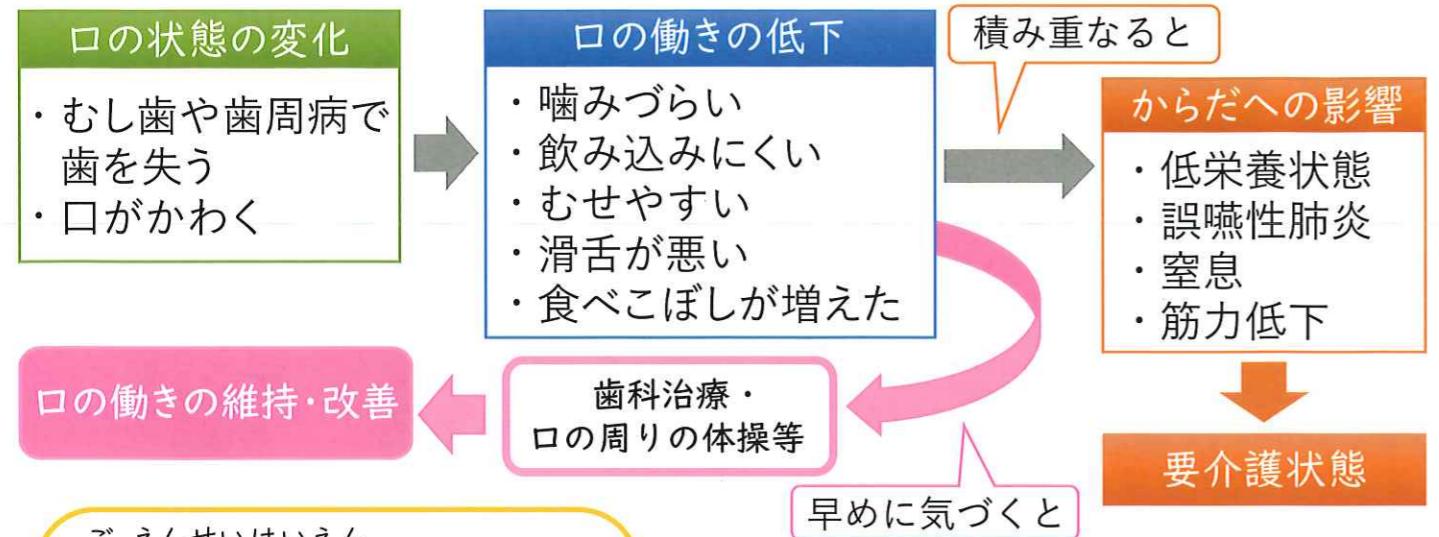


## ●お口の機能低下によっておこるトラブル

しっかり噛めない、むせやすいなど、お口のささいな症状が積み重なり、低栄養や筋肉量低下など心身の機能低下までつながることを「オーラルフレイル」と呼びます。お口のささいな症状を見逃さず、オーラルフレイルを予防しましょう。



### 誤嚥性肺炎を防ごう!

#### 誤嚥性肺炎とは?

口の中で増えた細菌が、食べ物や唾液などと一緒に誤って肺に入ってしまふ肺炎です。

飲み込む力(機能)が低下している人は注意が必要です。口の中を清潔にして細菌を減らしましょう。



#### いつもお口の手入れにプラス!

##### 食べ方のポイント

- 一口の量は、無理なく食べられる量に
- しっかり噛んで、唾液とよく混ぜ合わせる
- 背筋をのばして姿勢よく食べる
- テレビを見ながら食べる等の“ながら食べ”をしない



## 歯科医院で行うお口のケア

1年に1回以上は歯と口のチェックを受けましょう

口やからだの状態は日々変化していきます。

歯周病やむし歯のなりやすさも、一人ひとり異なるので、自分にあった口の手入れが必要です。歯や口の健康を守るために、「かかりつけの歯科医」と一緒に、二人三脚で取り組むことが重要です。

- むし歯などの治療
- 歯石の除去
- 入れ歯の点検・調整
- 一人ひとりに合った手入れの方法の指導 など



## 自分の歯や入れ歯で

# いつまでもおいしく食事を楽しむために

食べる



話す

笑う

「歯を失う原因」の1位は歯周病

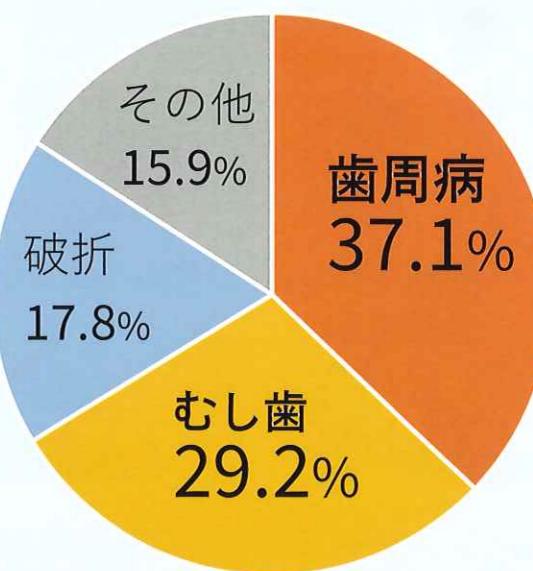
口は元気の源です。

しっかり噛んで、食べるためには、丈夫な歯が必要ですが、多くの人が歯周病やむし歯が原因で歯を失っています。

食事のとき、シャキシャキとした歯ごたえを感じる。会話するとき、笑顔で楽しめる。お口が元気だと、毎日の生活が心身ともに豊かになります。

いつまでも健康な生活が送れるよう、歯と口の手入れ(口腔ケア)をしましょう。

出典:公益財団法人8020推進財団  
「第2回永久歯の抜歯原因調査報告書」2018



# ●シニア世代にみられるお口の状態

## 歯周病による変化

歯周病は、歯と歯ぐきのすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が炎症を起こし、さらに歯を支える骨（歯槽骨）を溶かして歯をグラグラにさせてしまいます。

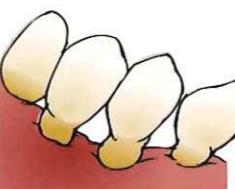


- 部分入れ歯が合わなくなる・  
バネがかからなくなる
- 歯並びがくずれ、噛みにくさを感じる



## 歯の根元が出てくる

歯周病や力強い歯みがき、加齢などで歯ぐきが下がり、歯が長く伸びたように感じます。



## 歯の根元のむし歯に注意！

歯の根元は歯の質がやわらかいので、**むし歯（根面むし歯）**に注意が必要です。

また、歯と歯の間のすき間が大きくなるので、食べ物がはさまりやすくなったり、汚れがたまりやすくなります。



## 口の乾燥

加齢や全身の病気、薬剤（高血圧薬など）の影響などで、唾液（つば）の量が減少するため、口中がかわきやすくなります。



## 口の中の細菌が増えやすくなる

唾液には、汚れを洗い流す力、抗菌作用があります。しかし、唾液の分泌量が少ないと、歯や舌の汚れ（舌苔）がつきやすくなり、口臭などの原因にもなります。

# ●お口のトラブルは予防できます！



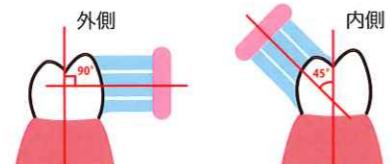
## 自分で行うお口のケア

### 歯みがきのポイント

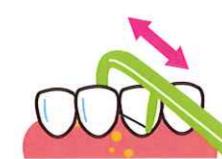
- 鉛筆を持つように
- 軽い力で
- 1~2本ずつ丁寧にみがく



歯と歯ぐきの境目を意識してみがく



歯間ブラシ、デンタルフロスなどで、歯と歯のすき間も清掃する。



ゴシゴシかいっぱいみがくと、歯ぐきが下がり、歯の根元が露出します。  
→歯の根元のむし歯や知覚過敏の原因になります。



### フッ化物配合の歯みがき粉でむし歯予防

- うがいは少ない水で1~2回
- みがいた後は30分は飲食しない
- 歯みがき粉の量は、歯ブラシ全体にのるくらい(2cm程度)

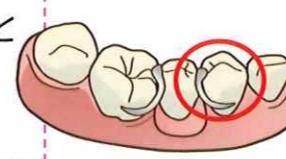


### 入れ歯の手入れのポイント

- ①食事の後は入れ歯を外して、歯ブラシまたは入れ歯専用ブラシで洗う
- ②入れ歯を落とさないように手でしっかり持って洗う
- ③歯みがき粉は使わない
- ④入れ歯の洗浄剤は、入れ歯を洗ってから使う
- ⑤入れ歯を外したあとは、乾燥を防ぐために水につけて保管する

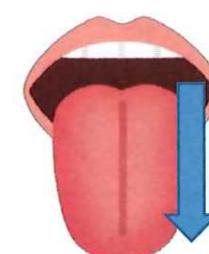


部分入れ歯の場合は、金属のバネの部分とバネをかけている歯に汚れがたまりやすいので、丁寧にみがきましょう。



### 舌の掃除のポイント

やわらかめの歯ブラシや舌の専用ブラシで汚れをとりましょう。



舌の奥から前へ軽い力でブラシを動かす

### 口の中をうるおすために

- 食事の時によく噛んで唾液を出す
- 唾液腺マッサージをする
- こまめに水分をとる

※お茶やコーヒーを飲みすぎるとカフェインの効果で口がかわきやすくなります

