

健康だより

毎日の健康はお口から

「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか。フレイルとは、高齢期に心やからだの機能が衰え、進行すると介護の危険性が高くなる状態をいいます。フレイルを予防する方法の1つに、お口の健康管理があります。今からできる簡単な方法をいくつか紹介します。

自分にあった口腔ケア用品を選ぼう！

食後や就寝前に歯ブラシを使って歯磨きをしていると思うのですが、歯や口の状態にあった道具を選ぶことが大切です。歯ブラシだけでは汚れが取り切れません。歯ブラシの他に、歯と歯の間を清掃するための歯間ブラシや糸ようじ、フロスを使用しましょう。入れ歯を使用している場合は、義歯用ブラシや義歯用洗浄剤で清潔にしましょう。舌と粘膜のケアをするために、舌用ブラシや粘膜用ブラシの使用もおすすめします。



歯や舌、頬などの口の機能を維持しよう！

お口の体操

お口の体操	①目を閉じ、くちびるを横に引いて口角を上げる。 ②口と目を大きくあけてから、口を閉じる。 ③頬を膨らませて、口を左右に動かす。
舌の体操	①口を開けて、舌を出したり引っ込めたり、口の周りをなめるように上下左右に動かす。 ②口を閉じて、上下のくちびるや頬を内側から舌で押す。
唾液腺マッサージ	頬やあごの下の部分を手で優しくマッサージする。

プロの力を借りよう！

歯垢や歯石は自分自身で行うセルフケアでは取り除くことができません。かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯や口、入れ歯の状態のチェックや歯石等の除去をしてもらいましょう。

また、歯の喪失原因となる歯周病は、糖尿病や喫煙と大きな関わりがあります。血液検査で血糖値が高い場合は内科、喫煙については禁煙外来を受診しましょう。



参考 厚生労働省 e-ヘルスネット「8020達成のために必要な予防対策」「健康高齢者の口腔ケア」