

けんこう 健口寿命 を延ばそう

6月4日(休)～10日(休)は「歯と口の健康週間」。
食べる、話す、笑うなどの毎日の暮らしに欠かせない「口の健康」は、全身の健康にも深く関わっています。歯や口の状態を良く保つことは、健康で自立した生活を送る「健口寿命」を延ばすことにもつながります。いつまでも自分の歯で食事を楽しみ、元気に過ごすために、今できることを始めてみませんか。

問 健幸推進課 ☎26-6821



ぴかぴかの歯で笑おう！

増えています！ お口ぽかんって？

口は本来閉じているのが自然な状態ですが、普段から口が開いたままの「お口ぽかん」の子どもが増えています。口を閉じる力や舌の筋肉が弱く、口の機能が十分に発達していない状態で、「口腔機能発達不全症」と呼ばれています。
お口ぽかんと放置すると、虫歯や歯周病になりやすくなる他、歯並びやかみ合わせが悪くなる、集中力の低下などが起きやすくなります。

予防と対策

口周りの筋肉を鍛えることが大切です。口のトレーニングは毎日少しずつ、遊びの延長で楽しく取り入れましょう。

- ・ブクブクうがい
- ・シャボン玉
- ・風船ふくらまし



チェックリスト

- いつも口が開いている
- 食べこぼしが多い
- かむ、飲み込む動作が苦手
- 口呼吸が多い
- 発音がはっきりしない

「お口ぽかん」に
当てはまっていないか
確認しよう！



早めの対策が肝心

オーラルフレイルって？

「オーラル(口)」と「フレイル(虚弱)」を組み合わせた言葉で、加齢により、かむ・飲み込む・話すなどの口の機能が衰えた状態をいいます。
オーラルフレイルを放置すると、食べられるものが減り低栄養になりやすくなる他、かむ力や飲み込む力が衰え、要介護状態や誤嚥性肺炎につながります。

予防と対策

オーラルフレイルに早く気づき、予防や対策に取り組むことが重要です。無理のない範囲で毎日継続することを意識してみてください。

- ・丁寧に歯を磨く
- ・定期的に歯科健診を受ける
- ・しっかりかんで食べる
- ・パタカラ体操や早口言葉など、口の体操をする

パタカラ体操

8回を2セット行いましょう！

- 1 唇をはじくように
- 2 舌先を上の前歯の裏に付けるように
- 3 舌の奥を上顎の奥につけるように
- 4 舌を丸めるように



さわやか口くう健診

対象者には毎年健診票を郵送しており、県内の指定歯科医院で受診できます。

- 料金 300円
- 対象 75歳以上の市民
- 申し込み方法 指定歯科医院に直接申し込む。
- 問 保険年金課 ☎26-6813



チェックリスト

- お茶や汁物でむせる
- 自分の歯が20本未満
- 硬いものが食べにくくなった
- 滑舌が悪くなった
- 口の渇きが気になる

知っていますか？ オーラルフレイル

2個以上当てはまる方は
オーラルフレイルです！

「世界で最も一般に蔓延している感染症」 歯周病って？

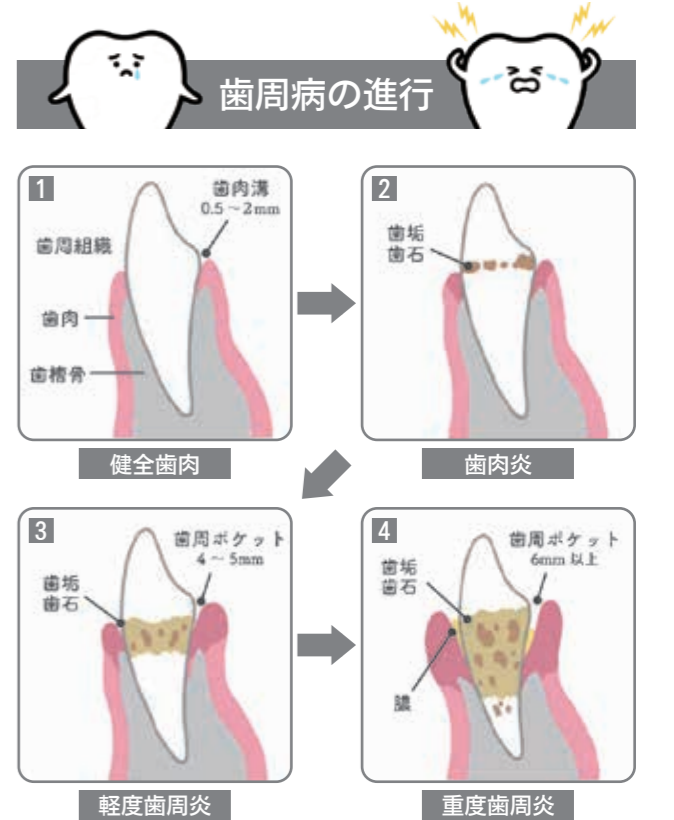
歯と歯茎の間にたまったプラーク(歯垢)にすみつく「歯周病菌」によって、歯茎に炎症が起こる感染症です。重症化すると歯が抜け落ちてしまいます。
歯周病菌や炎症物質は、歯茎の血管から血流によって全身を回ります。歯周病は糖尿病や心疾患(心筋梗塞・狭心症)など、さまざまな病気と関係があるといわれています。

歯周病は治るの？

歯周病は予防・治療が可能です。予防や悪化を防ぐには、毎日の丁寧な歯磨きに加え、定期的に歯科医院で検査や歯石除去などのクリーニングを受けることが大切です。

6月から市歯周病検診が始まります

昨年度の検診では、受診者の2人に1人が歯周病と判定され、20～30代でも3人に1人が該当しました。
4,000円相当の検診を無料で受けられます。対象の方は、この機会に受診しましょう。詳しくは、本紙10頁を確認ください。



痛くなってからでは遅い！ 歯科健診を受けましょう

虫歯や歯周病は、初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、気付かないうちに進行してしまふことがあります。痛みがなくても定期的に歯科健診を受け、気になる症状があれば歯科医院を受診しましょう。
健幸推進課(西庁舎2階)に歯科衛生士がいます。口の健康について気軽に相談ください(要予約)。

「予防」のために
健診を受けよう！

