

[特集]口腔ケア

全身の健康は**歯**の健康から

知っておきたい

# 口腔ケア

歯が悪くなると、かむ力が低下して食べ物の消化吸収が悪くなる、食べられるものが制限されて十分な栄養がとれなくなるなど全身の健康に影響します。いつまでも健康な生活を送るために、口腔ケアが重要です。



## 「口腔ケア」で歯の健康を保つ

口腔ケアとは、口の中の清潔を保つケアのことを言います。ケアを行うことで、病気の防止はもちろん、唾液の分泌促進、味覚維持による食欲の向上にも効果があります。口臭予防にもなり、口臭を気にせず会話を楽しめるため脳への刺激になるなど、全身の健康維持につながります。

## 今日からはじめるセルフ口腔ケア

口の中の健康を維持するためには、毎日のセルフケアが大切です。セルフケアを習慣化して、むし歯や歯周病をしっかりと予防しましょう。

### 歯磨き

歯の衛生を保つ効果が最も高いのは、歯磨きです。



### ポイント!

- 鉛筆を握るように軽く持つ
- 歯ブラシや歯間ブラシを使ってすみずみまで丁寧に磨くことを心がける
- 歯ブラシは1ヶ月を目安に交換

### 入れ歯のお手入れ

入れ歯にも歯と同じように食べかすや歯垢がつくので正しいお手入れが必要です。

### ポイント!

- 入れ歯専用ブラシで、歯磨き粉を使わず磨く
- 隙間にしっかりとブラシを当てて、丁寧に磨く
- 殺菌や消臭効果のある義歯洗浄剤を使って、毎日つけ置き洗浄をする
- 定期的に歯科を受診して入れ歯を調整する



### よくかんで食べる

よくかむことで唾液の分泌が促進されます。唾液にはむし歯や歯周病を抑える働きがあるのでよくかむ習慣をつけましょう。



### 甘いものを控える

甘いものはむし歯や歯周病の原因になります。そのため、食べ過ぎには注意しましょう。



### 口や舌の体操

口腔機能を維持・向上させるためには、口や舌の筋肉のトレーニングが必要です。

#### 舌の体操



#### 口の体操



むし歯や歯周病の早期発見のために、半年から1年に一度は歯科を受診しましょう。

(監修・内科 高橋 泰)

