

けんこうだより

【令和4年6月号】

担当 健康長寿課 成人保健係

TEL 0277-46-1111 (内線 268)



6月4日～10日は、**歯と口の健康週間**です。健康な歯と口を維持することで、高齢になっても長く、自分の口から食事をとることができるように、ポイントを押さえて実践しましょう！

今月のテーマ 「お口の健康」



お口のケアは歯みがきだけではない！

お口の健康は、お口の中の清潔を保つ「**衛生面のケア**」と、食べ物を嚙んだり、飲み込んだり、声を出したりするときに使う筋力を保つ「**機能面のケア**」の両方が大切です。適切なケアを行えば、むし歯だけでなく、発熱や肺炎、認知症のリスクを下げる可以降低といわれています。

歯周病やむし歯はどうしてなるの？



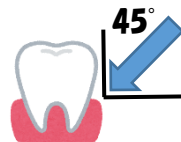
歯を失う原因の80%以上は歯周病とむし歯です。どちらも、歯磨きが十分でなく、お口に残った細菌の繁殖が原因になります。「むし歯」は歯が溶けて穴が開き、「歯周病」は歯の周りに炎症が起き、進行すると、歯を支えている歯ぐきが溶け、それによってグラグラすることで歯が抜けてしまうのです。

～衛生面のケア ポイント～

お口の中がスッキリ♪

< **ポイント1** 歯みがき > ポイントを押さえましょう！

- ★ 歯のおもて面とうら面、噛み合わせの面には、歯ブラシを90°に当てる。
- ★ 歯と歯肉の境目には、歯ブラシを45°に当てる。
- ★ 歯ブラシは細かく動かし、軽い力でOK！



矢印の角度・方向に
歯ブラシを当てます

これもオススメ！

- ★みがく順番を決めて、みがき残しを防ぎましょう。
(①外側 → ②内側 → ③かみ合わせの面)
- ★歯間ブラシ、デンタルフロス、舌ブラシも活用してみましょう。

< **ポイント2** 定期的な健診 >

「かかりつけ歯科医」はありますか？

歯やお口の異変がなくても、定期受診を受けることによって、むし歯や歯周病の早期発見につながります。また、クリーニングや、日々のケアについてアドバイスを受けることで、お口の健康を保つことができます。



かむ力・飲み込む力はどうして下がる？



筋力は、年を重ねるごとに自然と低下してしまいます。

また、コロナ禍によって、人と話す機会が減ったり、おうち時間が増えて運動の機会が減った方も多かったのではないのでしょうか？ そのため、口腔機能が低下しやすい環境だったといえます。

～機能面のケア ポイント～

< ポイント1 よく噛んで食べる >

- ★ かむ回数の目安は30回！ ひとくちを意識して味わいましょう。
- ★ 早食いの人は、一口ごとに箸を置くことでひとくちに集中することができます。
- ★ やわらかい食品だけでなく、かみごたえのある食品も積極的にとりいれてみましょう。



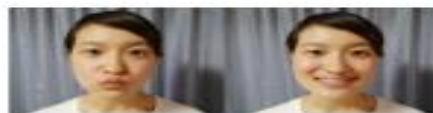
< ポイント2 元気に口腔体操 >

簡単で安全に行えるものを紹介します。順番待ちをしているときや、ドライヤーをしているときなど、すき間時間に取り入れてみてください。音楽やリズムにのせて、楽しんで行うのもおすすめです。

1.舌・口唇・頬を鍛えましょう



口を大きく開けたり、口を閉じてしっかり歯を噛み合わせたりします。



口を尖らせたり、横に開いたりします。



口を閉じたまま、頬を膨らましたりずぼめたりします。



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりします。



舌を出して、左右に動かします。



舌を出して、上下に動かします。

資料元：群馬県地域リハビリテーション支援センター

【お知らせ】健康のために、挑戦しませんか？

★口から健康プログラム「くちけん」

歯科医院で、お口の機能向上を楽しく学んでみませんか？

内容：①お口の健康状態を知る ②むし歯や歯周病予防方法を学ぶ③お口の機能向上の方法を学ぶ（1クール3か月：全4回コース）

対象者：市内在住 65歳以上 チェックシートに1つ以上の該当者（チェックシート配布場所：市役所、各保健センター等）

費用：無料 問い合わせ：健康長寿課 長寿支援係 電話 0277-46-1111（内線 588）

★100点チャレンジ



自分に合った健康についての目標を決め、チャレンジカードを使って、100日間チャレンジします。達成すると、桐生市で使えるサービス券に交換できます！

対象者：桐生市に在住・在勤・在学し、市か職場の健診（検診）を受けた20歳以上の人 チャレンジカード：桐生市に在住の方は、がん検診の封筒に同封されています。（配布場所：市役所、各保健センター）

問い合わせ：健康長寿課 成人保健係 電話 0277-46-1111（内線 267）