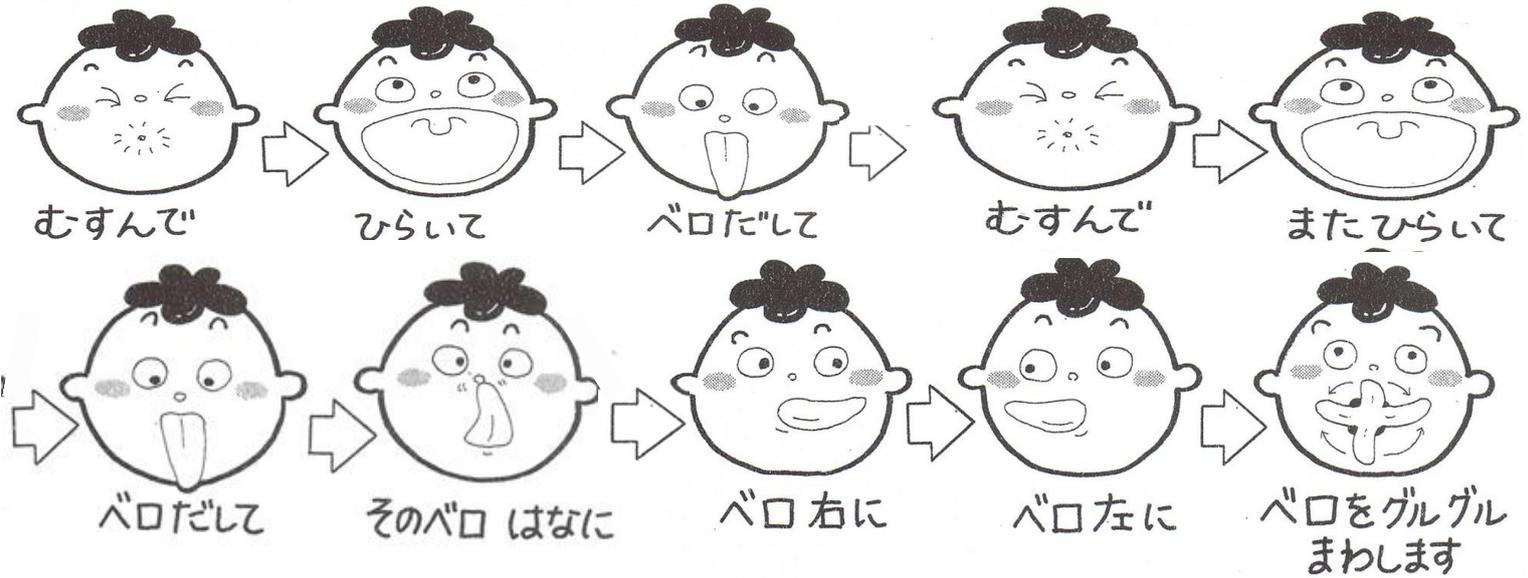


〔口腔編〕すこやか健康ライフはお口から

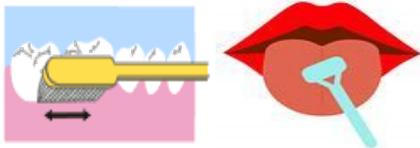
1. 健口体操 美味しく食べるための準備体操です。つばがよくでて飲み込みやすくなります。



2. 口腔清掃

毎食後に口腔清掃

ブラシは軽い力で小刻みに動かし「舌」も磨きましょう。高濃度フッ素入りの歯磨き粉が有効です。



入れ歯も清掃



毎食後と就寝前の入れ歯の清掃が大切です。入れ歯は必ず外して清掃しましょう。ブラシでこすり洗いした後に洗浄剤につけるようにしましょう。

ぶくぶくうがい



「右頬」「左頬」「上唇」「下唇」それぞれをよく膨らまして行いましょう。歯周病や誤嚥性肺炎を予防し口腔機能を高める効果もあります。

3. 歯科治療

歯周病



歯周病は、歯を失う原因の第1位です。また全身にいろいろな影響が及ぶことが明らかになっています。歯周病を予防(治療)することは生活習慣病をはじめいろいろな病気のリスクを減らすことに繋がります。

脳梗塞

誤嚥性肺炎

心筋梗塞

心内膜炎

動脈硬化

糖尿病

など

むし歯・入れ歯



痛みが無くてもむし歯があると口の中は不衛生になり口臭の原因になります。かみ合う歯が少ないと十分に噛む事が出来ません。また、転倒のリスクも高まります。入れ歯は一生ものではありません。消耗品と考えて定期的に歯科医に相談しましょう。

