

# 歯と口の健康を保つ秘訣をやっちがレポート!

爽やかな秋、美味しい食べ物を、ゆっくり時間をかけて味わいたいですね。よく噛むと満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎ、脳の血流量が増えて集中力がアップ。唾液の分泌を促すので、むし歯・歯周病などの病気を予防します。しっかり噛むためには、健康な歯と口が欠かせません。生涯にわたって食事や会話を楽しむために、歯と口の健康を保つ秘訣をレポーターのやっちと一緒に探っていきましょう。



## フッ素入り歯みがき剤でむし歯予防

やっちがやってきたのは保健センター。掲示板には「フッ素入り歯みがき剤でむし歯予防」のポスターが。歯みがきについて歯科衛生士さんにお話を聞いてみました。

「フッ素には再石灰化を促し、歯を溶けにくくする効果があります。大事なことは、口の中にフッ素を残すこと。フッ素入り歯みがき剤をたっぷり使い、うがいを少なくすることで、むし歯になりにくくすることができます」。

### フッ素入り歯みがき剤で

#### 大人もむし歯予防

##### ステップ1

毛先  $\frac{2}{3}$  を使用

##### ステップ2

うがいは大さじ 1 杯の水で 2 回

##### ステップ3

1 時間は飲食を避ける

歯みがき剤を「あまりつけなくて良い」といった指導を受けた世代の人は、使ってもごく少量であることが多いようです。家庭ではもちろん、職場や出先でも食後に歯をみがくときは歯みがき剤をたっぷり使って、うがいは少なめに心をかけると効果的です。

## 口の中にも”がん”はできます

次に向かったのは、歯医者さん。唇やほっぺたを広げながら見ていたのは口の中の粘膜。

「口内炎だと思って放置していたら実はがんだったという場合もあります。『口内炎が痛い



▲お口の粘膜について先生が教えてくれました

から歯の治療はキャンセルします』という患者さんからの電話を受けたことがあります。口の粘膜の病気も歯科医に相談できることを皆さんに知ってほしいですね」。

口腔がんは進行すると大きく切除しなければならず、顔かたちが変わってしまうことも。慢性の刺激はがん化しやすいといわれています。むし歯で欠けた歯や合わない入れ歯によっていつも粘膜に傷がつく場合は特に注意が必要です。

当たったり噛んだりしてできた傷が治らない、舌や頬の内側を噛んでしまう場合など、自己判断せず歯科医に相談しましょう。

たばこも原因のひとつと言われています。自分と周囲の人の健康のためにぜひ禁煙を。

## だえきでるでる体操で口に潤いを

今度は公民館でやちよ元気体操をしているグループを見つけました。しっかり体を動かした後、座って体を休めながら唾液腺マッサージの“だえきでるでる体操”を行っていました。大き

### フレイルは、高齢になって衰えた状態

フレイルとは高齢になって、心身の機能や活力が衰えた要介護一步手前の状態のことです。早く気づき、対処することで、身体や心の機能を維持回復することが期待できます。食べこぼしやむせなどの口の衰えはオーラルフレイルと呼ばれ、フレイルに先行して起こることから注目されています。歳だから仕方ないと思わずに、ささいな衰えを見逃さないようにしましょう。



### オーラルフレイル簡単チェック

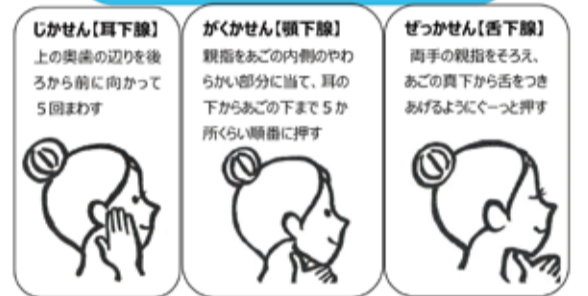
- 半年前に比べて、固いものが食べにくくなった。
  - お茶や汁物でむせることがある。
  - 口の渴きが気になる。
- ⇒チェックがある場合は、歯科医に相談してみましょう



▲やっちも一緒に唾液でるでる体操

な唾液腺のある場所を手でマッサージします。継続して行くと唾液が出やすくなるので、オーラルフレイル防止の効果も。口が潤うとおいしく食事を楽しむことができます。

### 唾液腺マッサージの方法



歯と口についてたくさん学んだやっち。毎日の歯みがきやセルフケアが大切なことがわかりました。専門家が行う定期歯科健診や、歯石除去などのケアをきちんと受けることも、歯と口の健康を守るためには重要です。食事や会話を楽しみながら豊かな人生を送ることをめざして、かかりつけ歯科医と一緒に、歯と口の健康を保ちましょう。



お問い合わせは  
健康づくり課 483-4646へ

広告

広告