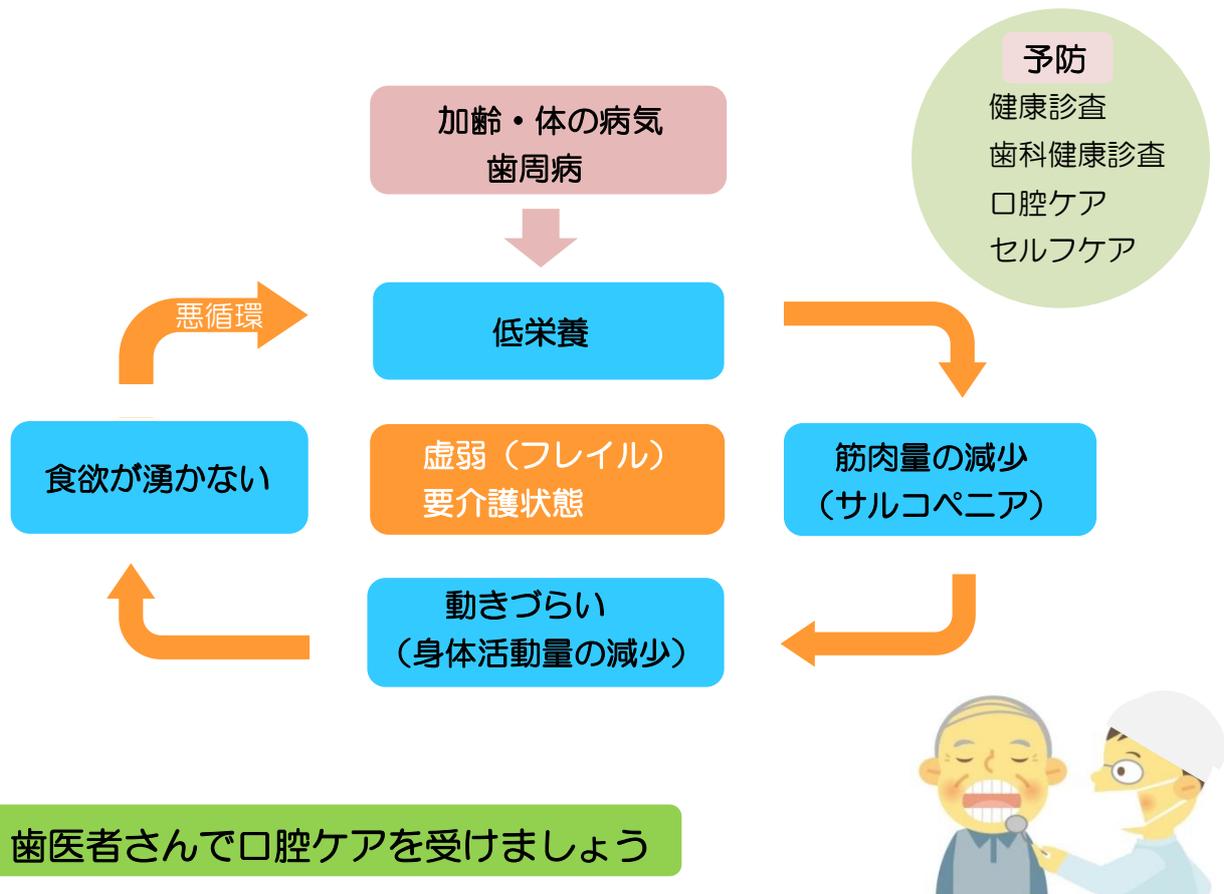


## 体の健康はお口から

毎日の歯や歯茎のケア、自分にあった入れ歯のお手入れなどにより、お口まわりの健康を維持できれば、食べ物をしっかりと噛んで（咀嚼機能）、スムーズに飲み込むこと（嚥下機能）ができます。

しかしながら、加齢や気づかないうちに進行する歯周病などの原因により、この咀嚼機能や嚥下機能が低下していくと、食事を思いどおりに食べることが難しくなり、十分な栄養をとることができなくなっていきます（低栄養状態）。

しだいに、体の筋肉量は落ちていき、身体活動量が減少する虚弱（フレイル）状態となり、食欲もわからないため、ますます栄養が足りなくなるという悪循環に陥り、転倒や骨折、要介護状態となってしまうおそれがあります。



## 歯医者さんで口腔ケアを受けましょう

口腔ケアでは、口腔の疾病予防（口腔清掃、歯石の除去、義歯の調整・修理・手入れ、簡単な治療など）・咀嚼機能や嚥下機能の回復、健康の保持増進、さらに生活の質（QOL（Quality of Life））の向上を目指します。

虚弱（フレイル）状態にならないためにも、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療が大切ですが、自分ではなかなか気づくことができません。

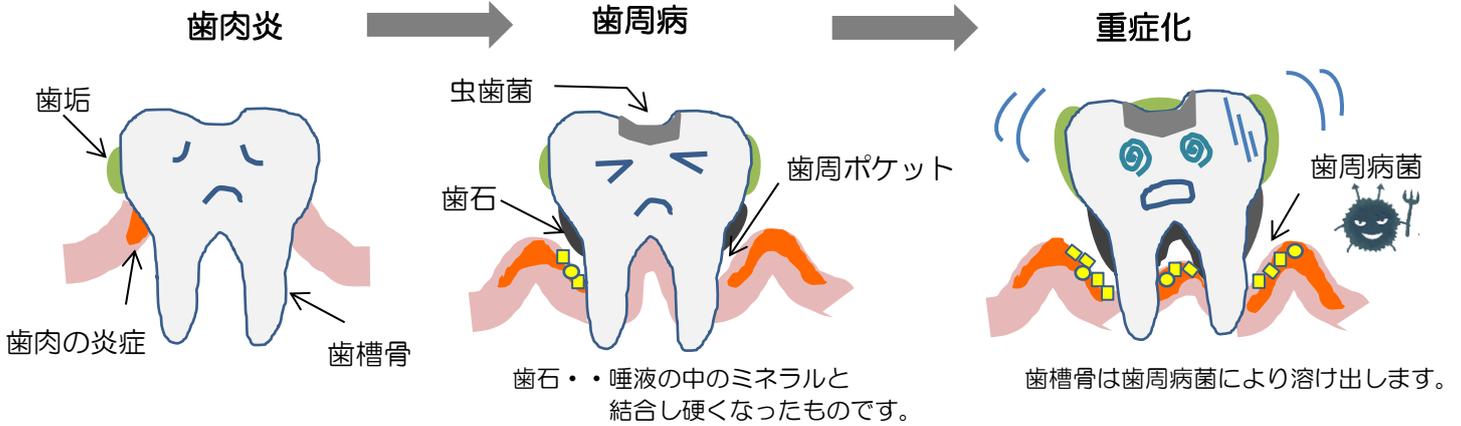
毎日の歯磨きや入れ歯のお手入れなどと併せて、半年に一度を目安に、歯医者さんで口腔ケアを受けて、疾病予防につとめましょう。



## 歯周病は万病のもと！

歯周病は、歯肉や歯槽骨などの歯を支える周りの組織（歯周組織）の病気です。

歯と歯肉の間の溝（歯周ポケット）にたまった歯垢（プラーク）の中の歯周病菌などにより、歯周組織が破壊されて歯を支えることができなくなり、歯が抜けてしまいます。



放っておくと・・・

虫歯菌や歯周病菌は、食べ物や唾液などと一緒に体の中に入り込んで、全身に悪い影響を与えます。

日本人の3大死因（近年）	
第1位	がん
第2位	心臓疾患
第3位	肺炎

### 肺：肺炎

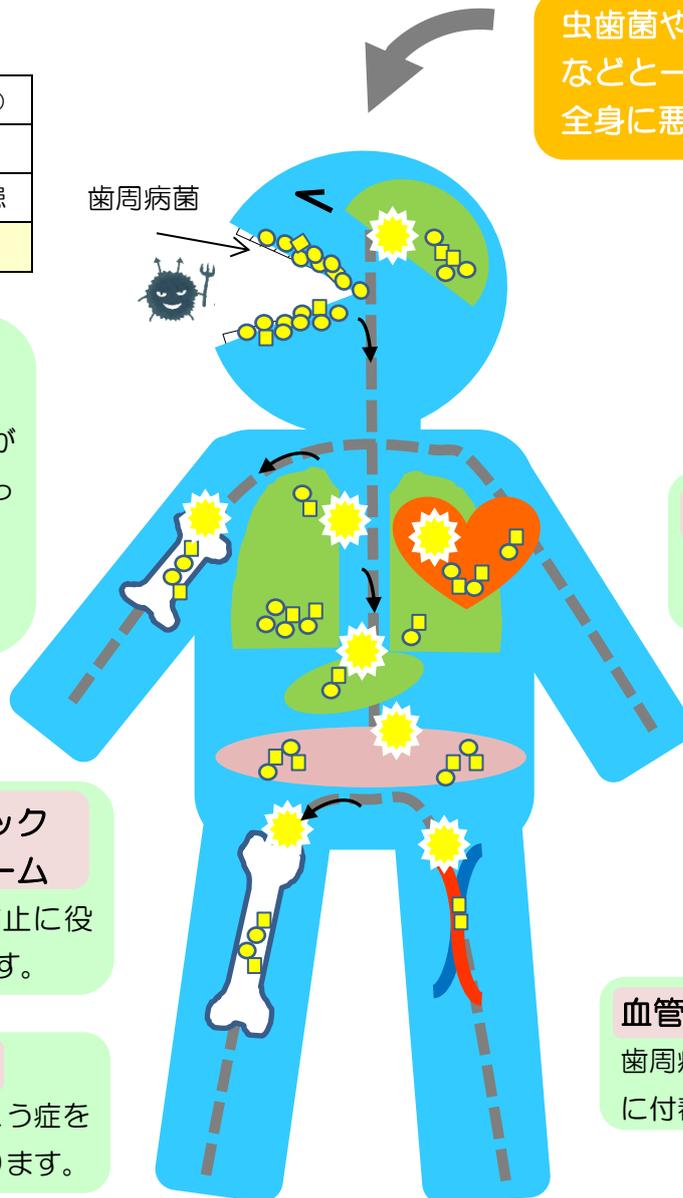
飲み込む力が弱く、口の中の歯周病菌が食べ物と一緒に誤って肺に入り込むと、誤嚥性肺炎を引き起こします。

### おなか：メタボリックシンドローム

歯周病予防は肥満防止に役立つといわれています。

### 骨：骨粗しょう症

歯周病菌は、骨粗しょう症を悪化させることがあります。



### 脳：認知症

歯周病菌による動脈硬化が脳卒中を引き起こし、認知症となる場合があります。

### 心臓：狭心症・心筋梗塞

歯周病菌が動脈硬化を促進し心臓の負担が大きくなります。

### すい臓：糖尿病

歯周病菌が糖尿病を引き起こしたり、悪化させたりします。

### 血管：動脈硬化

歯周病菌が動脈硬化を起こしている血管に付着すると、さらに血管を狭めます。

## お口の体操でセルフケア

日頃から、よく会話をしたり、食べ物をよく噛んで食べたり、お口まわりの筋肉を意識して動かすことで、噛む力や飲み込む力を保つことができます。

誤嚥性肺炎やインフルエンザの予防、要介護状態の予防のためにとっても大切なことです。

### お口のはたらきを高める体操

#### ① お口の周りの筋肉を鍛える

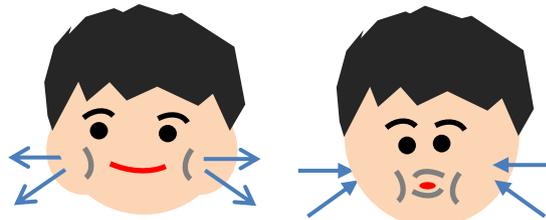


口を大きく「あー」と開きます。



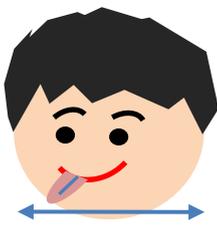
口を「いー」としっかり伸ばします。

#### ② 頬の筋肉を鍛える

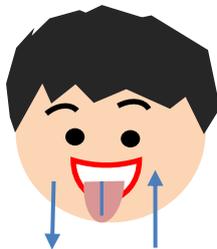


頬を膨らませたりすぼめたりします。(2~3回)

#### ③ 舌の筋肉を鍛える



舌を左右に動かしたり、出したり引っ込めたりします(2~3回)。



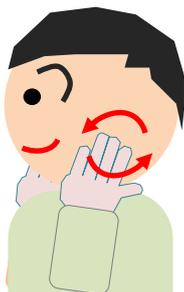
#### ④ のどの筋肉を鍛える



舌を少し出したまま、だ液を飲み込みます。食事前に行うと効果的です。

### だ液が出るマッサージ

#### ① 耳下腺



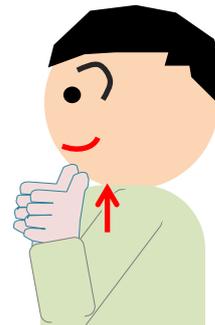
両耳の横を後ろから前に向かって円を描くようにマッサージします。

#### ② 顎下腺



顎の骨の内部の柔らかい部分に指をあて耳の下から顎の下まで5カ所ぐらい順番に押します。

#### ③ 舌下腺



両手親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるように押します。