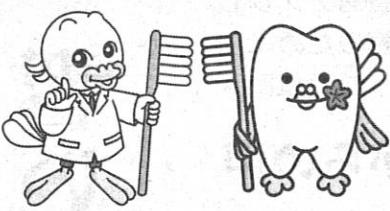


歯と口の健康週間
6月4日(木)~10日(水)



広島県歯科医師会
イメージキャラクター
「はっぽくん」

新型コロナウイルス感染症の影響により高齢者の外出の機会が減っています。さらに自治体が主催する体操教室、介護予防教室や、住民が自主的に集まる高齢者の通いの場(高齢者サロン)の多くが、活動を縮小、休止しており、高齢者の運動不足に起因する体調の悪化が懸念されるところです。お口の機能も同様に、人と話す機会が減ると衰えていきます。

そこで、高齢者の方々が自宅で簡

お 口 の 体 操 を 習 慣 に

単にできる「お口の体操」をいくつか紹介します。動画共有サービス「YouTube」などいろいろなお口の体操を視聴できますので検索してみてください。

お口の体操は、食事の前に行うと効果的です。食べる前に体操することで、口や舌の動きが慣れて食事をしやすくなります。もしも食事の前に時間が取れない場合はできる時に行って構いません。できるだけ習慣になるよう、続けてみてください。

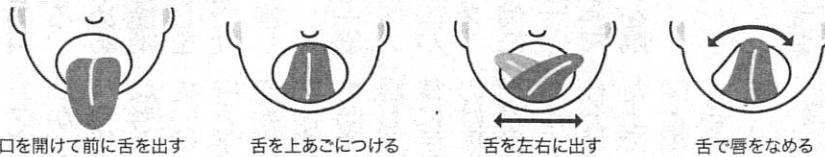
顔面体操
顔面体操は、それぞれ約10秒、3回繰り返します。口の周りの筋肉を鍛えることで、食べ物が口からこぼれ落ちるのを防ぎます。



唾液腺マッサージ
唾液腺マッサージは、唾液を分泌させることで食べ物が飲み込みやすくなります。その他、唾液には味を感じやすくする、口の中を清潔に保つ、会話をしやすくするなどの働きがあります。



舌の筋肉を鍛える
体操
舌の体操は、飲み込むときに舌がしっかりと動いていないと、安全なしっかりした飲み込みはできません。舌を大きく動かす力がつくと、喉下(えんげ)機能の改善に効果があり、また発音機能の改善にも効果があります。



自宅でセルフケアができる歯間清掃具
「GUM ソフトピック カーブ型(30本入り)」100人にプレゼント

【応募方法】
右の2次元コードまたは「中国新聞 歯と口の健康週間」を検索して、応募フォームにアクセスしてください。名前や住所のはか、日常の歯磨きに関する簡単なアンケートを入力して、ご応募ください。応募多数の場合は抽選いたします。



応募は
こちらから



提供/Sunstar

元気な歯でコロナに打ち勝とう!

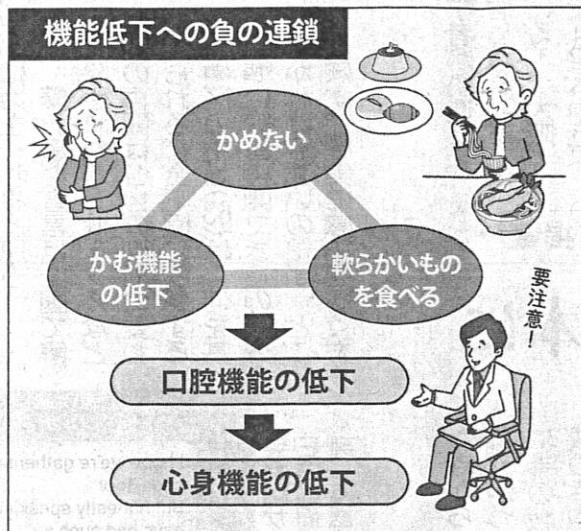
全身に影響を及ぼすお口の健康が注目されている中、特に高齢者の口腔機能が衰える「オーラルフレイル」予防が重要視されています。
誤嚥性肺炎につながるオーラルフレイルを予防することは新型コロナウイルスによる肺炎の重症化予防効果も期待できます。

県民の皆様へ

ごのことご存じます。
新型コロナウイルス感染症の流行により、県民の皆様の生活も激変し、不安な日々をお過

から、ウイルス感染対策を行っています。幸いにして現在のところ国内の歯科医院において私たちから患者さんに感染した事例はありません。誰もがこの感染症にかかる可能性がある今だからこそ、命を守るためにも口腔ケアが大切です。診療・口腔ケアの継続・延期など、ご自身での判断をなさらずに、かかりつけ歯科医にご相談ください。

一般社団法人
広島県歯科医師会



フレイル(虚弱)とは、高齢になり心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した要介護手前の状態のことをいいます。筋力などの身体機能の低下よりも先に、社会への参加など他者との交流が減り、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。

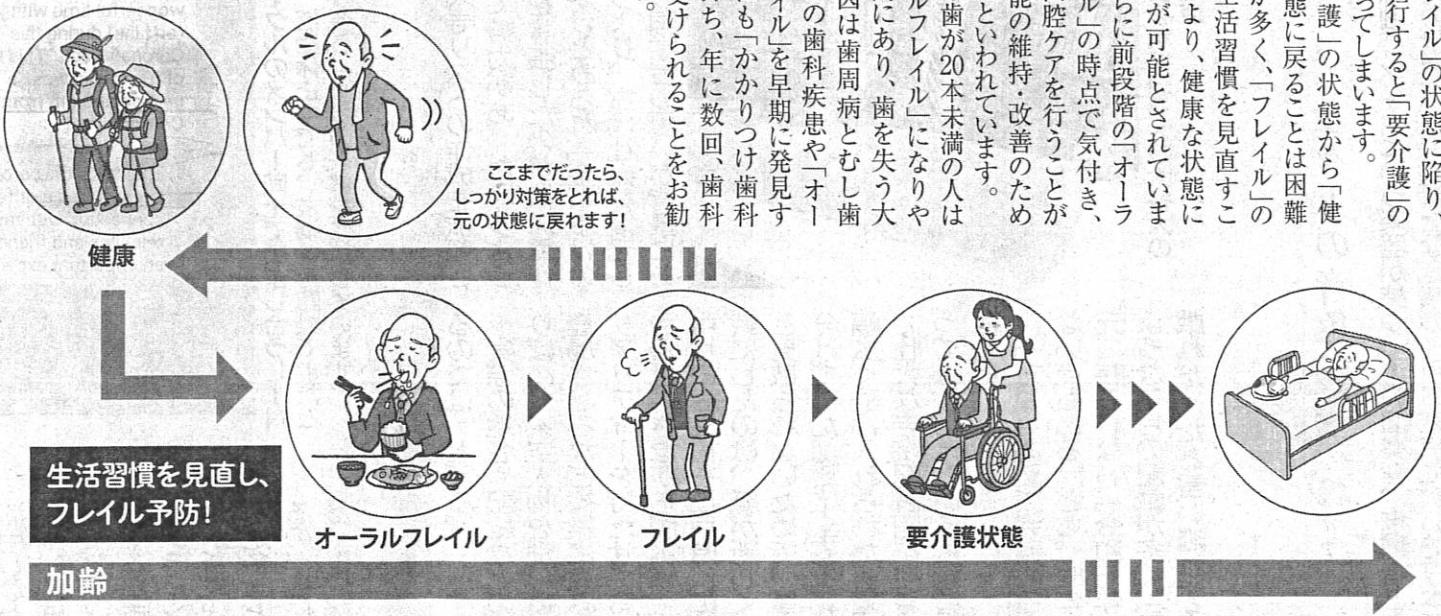
「オーラルフレイル」とは、「口腔の虚弱」という意味で、「食べる」「会話する」といった機能の軽微な衰えのことをいいます。

インは、ささいな症状(食べこぼしや滑舌の低下、むせ、かめな食品の増加、お口の乾燥など)で、気付きにくい特徴があります。「オーラルフレイル」のサインは、唾液を放つてお口と食欲が低下し、栄養不足になり、筋肉が衰えて身体が思うように動かなくなるなどの負の連鎖が起こります。そ

防ごうオーラルフレイル

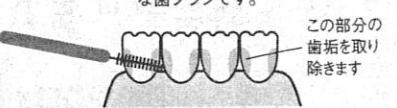
して「フレイル」の状態に陥り、さらに進行すると「要介護」の状態になってしまいます。「要介護」の状態から「健康」の状態に戻ることは困難な場合が多く、「フレイル」の段階で生活習慣を見直すことなどにより、健康な状態に戻ることが可能とされていますが、さらに前段階の「オーラルフレイル」の時点で気付いた生活機能の維持・改善のために重要な役割を果たすことがあります。

自分の歯が20本未満の人は「オーラルフレイル」になりやすい傾向にあり、歯を失う大きな要因は歯周病とむし歯です。この歯科疾患や「オーラルフレイル」を早期に発見するためにも「かかりつけ歯科医」を持ち、年に数回、歯科健診を受けられることをお勧めします。



セルフケアで歯周病対策

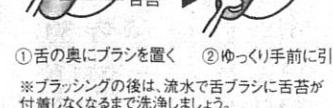
歯間ブラシ
歯間ブラシは、歯と歯の間の広い隙間の歯垢を取り除くための小さな歯ブラシです。



舌ブラシ
舌ブラシは、舌苔を取り除くためのブラシです。舌の力を抜き、表面をなぞるようにブラシを手前に引きます。この時、舌から出血したり、痛いと感じるほど強い力は加えないようにしましょう。



デンタルフロス
デンタルフロスは、歯と歯の間の狭い隙間の歯垢を取り除くための糸状の清掃用具です。



舌磨きの重要性を提倡されています。歯垢や舌苔(舌の汚れ)など、お口の中の細菌は、少量ですがいつも肺の中にいる状態でお口の中の細菌が肺に入ると、ウイルス感染症に感染すると、肺の免疫力が低下することが分かつており、その状態でお口の中の細菌が肺に入ると、ウイルスによる肺炎とは別に、細菌による肺炎を起こします。このウイルス性肺炎と細菌性肺炎のダブルパンチが危険だといわれております。お口の中を清潔に保つことにより、細菌性肺炎の発症リスクを可能な限り低くしておくことが、新型コロナウイルスに打ち勝つポイントだといわれています。

元国立感染症研究所口腔科学部長で現在鶴見大学医学部教授である花田信弘氏は、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、適切な歯磨きに加え舌磨きの重要性を提倡されています。歯垢や舌苔(舌の汚れ)など、お口の中の細菌は、少量ですがいつも肺の中にいる状態でお口の中の細菌が肺に入ると、ウイルス感染症に感染すると、肺の免疫

力を失うことがあります。免疫力がしっかりと働いていれば問題ないのですが、新型コロナウイルス感染症に感染すると、肺の免疫

力を失うことがあります。

皆さんも念入りな歯磨きに加え、「舌磨き」を忘れずに行ってください。また、定期的に「かかりつけの歯科医院」でお口をチェックしてもらいましょう。



ウェブサイトは
こちらから