

全身の健康はお口の健康から ~オーラルフレイルを予防しよう~

『オーラルフレイル』とはお口の機能の低下のことです。予防には次の4つのポイントが大切です。

その1 『歯みがき』をていねいにしましょう！

- ・ 1日1回は時間をかけてみがく（特に寝る前はていねいに）
- ・ えんぴつ持ちで、力を入れ過ぎず、細かく動かす
- ・ 歯ブラシだけでなく糸ようじや歯間ブラシもあわせて使う
- ・ 自分の歯の隙間に合ったサイズの歯間ブラシを使う
- ・ 歯ブラシは毛先が開いてきたら交換（毛先が開いているときれいにみがけません）



歯間ブラシを水平に2、3回動かす。外側だけでなく内側からも入れると効果的。

ブラシの毛先を歯ぐきのほうに向けてみがく

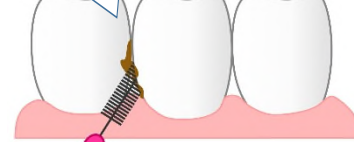
～ 汚れがたまりやすい3部分 ～



歯と歯ぐきの境目



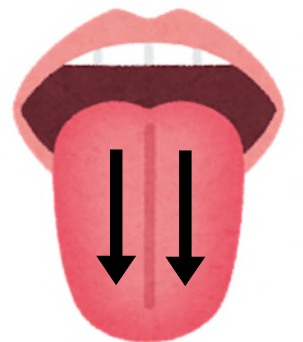
奥歯のみぞ



根元のすき間

その3 『舌みがき』もしましょう！

- ・ 1日1回を目安に、朝の歯みがき時に行うのがおすすめ
- ・ 舌専用ブラシまたはやわらかめの歯ブラシを使う
- ・ 舌の奥から手前にやさしくみがく（手前から奥だと、細菌をのどの奥へ送り込んでしまう）
- ・ 力が強いと舌の表面を傷つけてしまうので注意



シカ医

～ お口の中を清潔にして誤嚥性肺炎を予防～

食べかすや舌の上の汚れから繁殖した細菌が肺に入り、肺炎を引き起こすことがあります。お口の中の細菌を減らすことで誤嚥性肺炎を予防しましょう！

その2 『入れ歯』を正しく手入れしましょう！

- ・ 毎食後、ブラシを使って流水下で洗う
- ・ バネの部分は汚れがたまりやすいのでていねいに
- ・ 熱湯、歯みがき剤は使わない（変形や傷の原因になる）
- ・ 寝る時は外して、入れ歯洗浄剤で消毒しながら保管（就寝時に入れ歯をつけるかどうかについては歯科医師の指示に従う）



その4 『よく噛んで』食べましょう！

- ・ よく噛むと唾液がたくさん出て、お口の周りの筋肉もよく動きます
- ・ 柔らかいものでも意識して噛むようにする

噛む効果 【 ひみこの歯がい～ぜ 】

- | | |
|--------------|-----------|
| ひ 肥満防止 | は 歯の病気の予防 |
| み 味覚の発達 | が がん予防 |
| こ 言葉の発音がはっきり | い 胃腸快調 |
| の 脳の発達 | ぜ 全力投球 |

合言葉は「ひと口30回」

