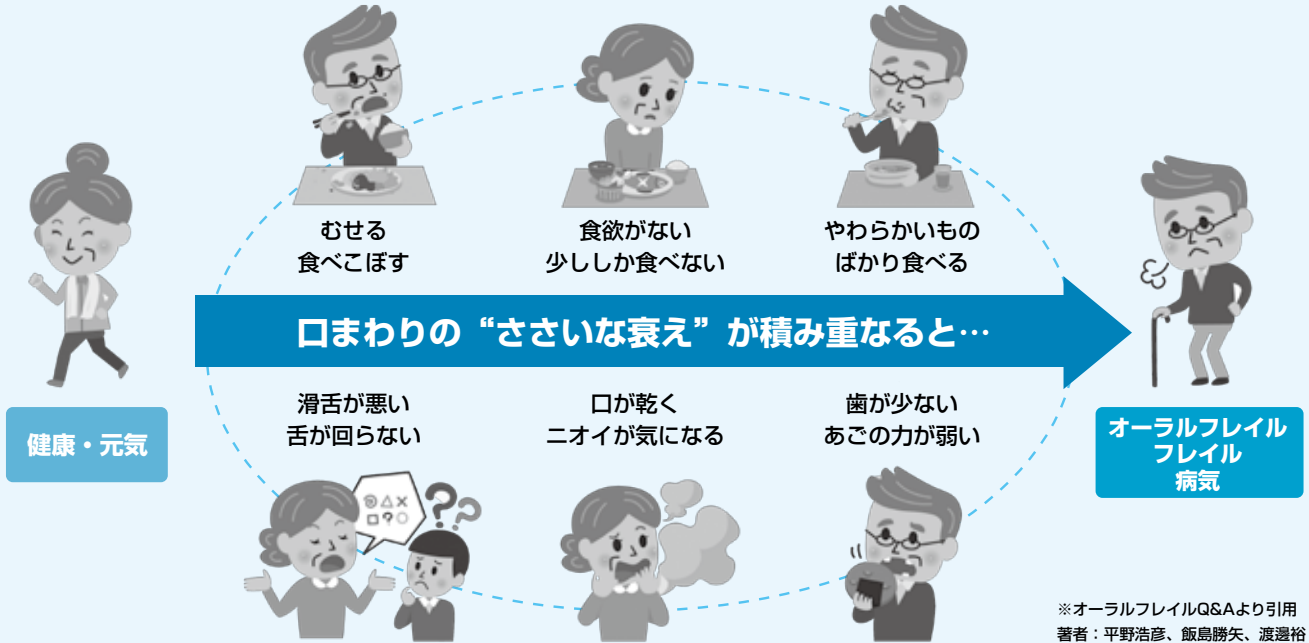


歯とお口の健康について考える...

「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、お口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、毎年11月8日は「いい歯の日」として設定されています。「いい歯の日」にあわせて、自分の歯とお口の健康について考えてみませんか？



お口の動きとは？

お口の中を健康に保つために歯みがきをされている方が多いと思いますが、お口は使うことによっても自浄作用が促され新陳代謝が活発になり健康になります。

皆さんはお口を動かす時って、どんな時だと思いますか？

食事は、唇を開けて閉じる、噛む、唾液を出す、舌を動かす、頬を動かす、飲み込むなどいろいろなところを使っています。食事以外では、話す（歌う）、呼吸する、表情を作るなどがあります。これらの動きは、お口や体のいろいろなところを使っていると言われています。そして使わないと衰えていきます。

お口の些細な衰えを感じた気がする...

お口の些細な衰えを「オーラルフレイル」といい、次のような症状が現れてきます。

- 発音がはっきりしない
- 食べこぼし
- わずかなむせ
- 噛めないもの増加

オーラルフレイルは身体の衰え（フレイル）の初期に現れてきます。

「オーラルフレイル」を予防するためには？

毎日の生活の中で、思い当たることがありましたら、進まないうちにお口をいっぱい使うことを心がけたり、お口の体操を試してみましょう。

日常生活で実践しよう！

- ・食事は慌てずに良く噛みましょう。
- ・ぶくぶくうがいは、お口の中を綺麗にするだけではなく、唇や舌、頬の筋肉を鍛えます。いつもより長めに力強くぶくぶくしてみましよう。

新しい習慣にしよう！

- ・お口の体操の一つに舌体操があります。唇をしっかり閉じて、舌で両頬を押ししたり、歯茎をなぞるようにぐるっと大きく回してみましよう。
- 舌のトレーニングにもなりますが、唾液もよく出てお口が潤い、むせにくくなります。



問 スポーツ健康課 伊東 ☎内線309

成人歯科健康診査 (口腔がん検診) を 受診しませんか？

毎日歯磨きをしていても28本(親知らずを入れると32本)の歯は、80歳になると平均12本、半分以下となっているのが現状です。

歯を失う1番の原因は歯周病です。歯周病の早期発見のために年に1度は歯科健診を受けましょう。

▶実施期間

6月1日(火)～令和4年2月28日(月)

▶対象者

35・40・45・50・55・60・65・70歳の方(現在、歯科治療中の方は対象となりません)

※対象者には5月末に案内はがきを送付しています。

▶費用

成人歯科健康診査のみ：500円
成人歯科健康診査・口腔がん検診：600円
(ともに70歳の方は無料)

▶受診方法

下記の協力医療機関(平塚歯科医師会)に予約のうえ、案内はがき(受診券)を持参して、受診してください。

町内協力医療機関	電話番号
青い鳥歯科クリニック	(74) 6480
有近歯科医院	(61) 6060
今井歯科医院	(61) 0190
加藤歯科診療所	(61) 3327
熊坂歯科医院	(61) 1101
郷土歯科医院	(61) 0648
こだま歯科クリニック	(60) 2111
小林歯科医院	(71) 0573
松本歯科医院	(61) 7750
箕島歯科医院	(72) 2814

※町外(平塚市・二宮町)にも協力医療機関があります。ご希望の場合はスポーツ健康課までお問合せください。

問スポーツ健康課

☎内線310

すぐできる！「オーラルフレイル」チェック！

次の質問項目の点数合計が3点以上になった人は「オーラルフレイル」の疑いがあります。かかりつけの歯科医院にご相談ください。

質問項目	点数
半年前よりも硬いものが食べにくい	2
お茶や汁物でむせることがある	2
義歯を使用している	2
口の乾きが気になる	1
半年前よりも外出が少なくなった	1
さきいか・たくあんが噛めない	1
1日に2回以上歯をみがかない	1
年に1回以上歯科医院を受診していない	1

※神奈川県 オーラルフレイルハンドブックを引用

災害時に増加する口腔環境リスクに対応するために

皆さんは、災害時の防災グッズに歯ブラシや液体歯みがきなどの口腔ケア用品を含めていますか？

口腔内の清潔は、ペットボトルのキャップ1杯分の水でうがいをするだけでも維持できます。日ごろから非常用持ち出し袋などを用意し、その中に口腔ケア用品も追加で常備しておくことが大切です。

災害時 水が足りない場合の 口腔ケア

うがい



お水やお茶の

ペットボトルの
キャップ1杯で
「クチュクチュペー」

※1度に多くの水を飲んでうがいするよりも、少量ずつ口に含んで数回する方が効果的です。

だ液

- だ液には自浄作用があります。
- よく噛んで、だ液をたくさん出しましょう。
- だ液腺マッサージや舌体操をしましょう。



歯みがき

- 歯みがき剤を使わず歯ブラシでみがきましょう。
- 歯ブラシがない時は、口腔ケア用のウェットティッシュ、ガーゼ、ティッシュペーパーなどを指に巻きつけ、歯についた汚れを取りましょう。



入れ歯

- 口腔ケア用のウェットティッシュや使い捨ておしぼりなどで、汚れを拭き取りましょう。
- 1日に1回は、お口から出してきれいにしましょう。



口の中の粘膜や舌のおそうじも忘れないでね！