

元気にな～れ

今月は ● ● ●

265



「お口の手入れ」してますか？

保健師 正田 典子です。

最近、「ドライマウス」という言葉を聞いたことはありませんか。30歳～50歳代の女性の70%がストレスや不規則な食生活によりお口の中やのどのかわきなどの不快感を感じています。そこで、お口の機能を高めておいしく、楽しく、安全に食事ができるように今回は「お口の手入れ」についてのお話です。



だ液は、大切！

だ液の1日の分泌量は、1,000ミリリットルから1,500ミリリットル



しかし、代謝の働きが減少するため30歳～40歳にかけてだ液の分泌量は低下



そこで、「お口の手入れ」が必要なんです！



だ液の役割

口の中は、十分な水分、栄養、適度な温度により細菌の発育に適していて、500種類もの細菌が歯、舌、口の粘膜などに住みついています。

だ液には、食べ物を消化する作用や虫歯を防ぐなど、口を健康に保つ大切な作用があり、お口の手入れをしないとだ液の分泌量が低下し、むし歯や歯槽のう漏はもちろん全身の病気を引き起こす原因にもなります。

「お口の手入れ」を怠ってしまうと…

- 老人性肺炎
- 心臓病
- 糖尿病
- 骨粗しょう症
- 関節炎
- 認知症
- 皮膚炎

⇒左記のような病気にかかる危険性が高くなります！

※特に高齢者の肺炎は、寝たきりの原因に！

大人も子どもも食べたら磨こう

お口の汚れをとるためには、やっぱりハミガキです。ハミガキは、1日何回していますか？お口は、健康の入り口とも言われます。最近は、お口のケア用品がいろいろ販売されています。上手に使ってお口の健康を守りましょう。



お口のお手入れのための道具



義歯用ハブラシ



歯間ブラシ



舌用ブラシ

町では、言語聴覚士による訪問を行っています。お口の相談（口がかわく・物が食べにくいなど）や、声が出にくい、発音しにくいなど言葉の相談も行っていきます。相談のある方は、保健師まで連絡ください。

