

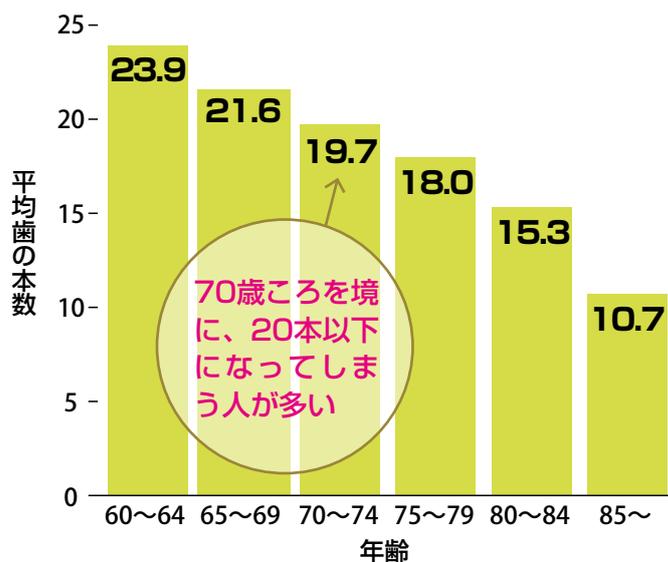
お口の中を健康にして 全身の健康度をアップしよう

80歳で自分の歯を20本以上残すことを目標にしよう

皆さんは自分の歯の本数を知っていますか？

人間は28本の永久歯を持っていますが(親知らず4本を除く)、年齢とともに虫歯や歯周病によって歯を失う人が増えてきます。現在、厚生労働省と日本歯科医師会が提唱している「8020(ハチマルニイマル)運動」とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みです。これは20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができ、おいしく食事がとれ、健康で長生きできることが明らかになってきたからです。20本以上は無理でも、失った歯をきちんと義歯(入れ歯)で補い、残った自分の歯を大切にしていきましょう。

年齢別現在の歯の本数



※厚生労働省「歯科疾患実態調査」2016年

お口の健康度アップで全身も健康に

お口の健康には、歯の数、歯周病、かむ力、飲み込む力、唾液の分泌量などさまざまな要素が関係しています。これらの状態が悪化すると、骨が弱くなったり、低栄養状態を引き起こすなど、全身の健康に影響を及ぼす場合があります。

口の健康と全身の健康の関係

歯周病があると、心臓病、脳血管疾患、糖尿病、骨粗しょう症などになりやすい

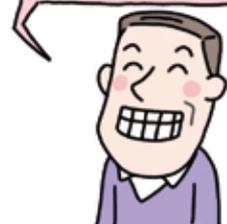
かむ力の保たれている人ほど骨量が多い

歯の数が少ない人ほど認知症になりやすい

口の中の健康度が低い人ほど低栄養状態になりやすい

口の中の衛生状態が悪いと肺炎の原因に

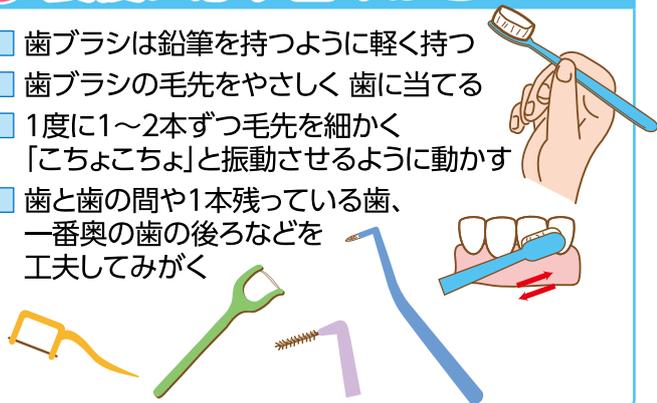
口の健康が
全身の健康をつくる



お口の健康度アップのポイント

① 食後に必ず歯みがき!

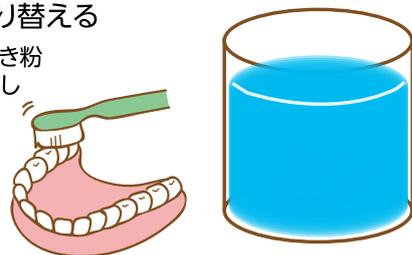
- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- 歯ブラシの毛先をやさしく 歯に当てる
- 1度に1～2本ずつ毛先を細かく「こちょこちょ」と振動させるように動かす
- 歯と歯の間や1本残っている歯、一番奥の歯の後ろなどを工夫してみがく



② 義歯(入れ歯)は毎日洗浄!

- 義歯は必ずはずして洗う
- 歯だけでなくバネや吸着部分もしっかり洗う
- 寝るときははずし、水につけて保管する 水は毎日取り替える

※義歯には歯みがき粉(研磨剤)は使用しないでください。



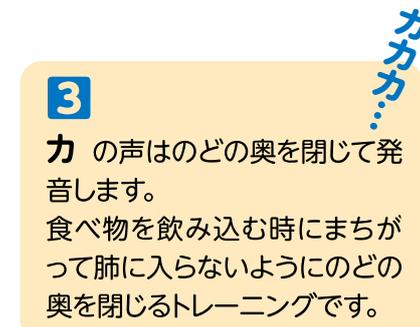
③ お口の体操を習慣に! ～パタカラ体操～



1 パの声は唇をしっかり閉じてから発音します。唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



2 タの声は舌を上あごにくっつけて発音します。舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。



3 カの声はのどの奥を閉じて発音します。食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないようにのどの奥を閉じるトレーニングです。



4 ラの声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。



10回ずつ発音し、5回繰り返してやってみましょう。

出典：一般社団法人大阪府歯科医師会「口腔保健指導ガイドブック」

介護予防と口腔機能の向上

口の中に問題を抱えていると、食事がおいしくとれないだけでなく、体を動かすことや人と交流することに消極的になるなど生活全体が不活発になり、要介護状態へと移行しやすくなります。かむ力、飲み込む力、口の中の衛生といった口腔機能の向上は、まさに“介護予防の入り口”といえます。



お口の中を健康にして全身の健康度をアップしよう

オーラルフレイル 《当てはまるものはありますか？》

■ むせる・食べこぼす



■ 食欲がない
少ししか食べられない



■ 柔らかいものばかり
食べる



■ 滑舌が悪い
舌が回らない



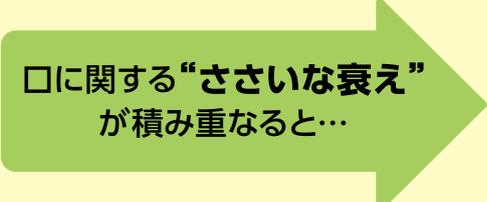
■ お口が乾く
ニオイが気になる



■ 自分の歯が少ない
あごの力が弱い



健康・元気



オーラルフレイル
フレイル
病気

参考：『オーラルフレイル Q&A』著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

引用：「公益社団法人 日本歯科医師会 オーラルフレイルリーフレット」より