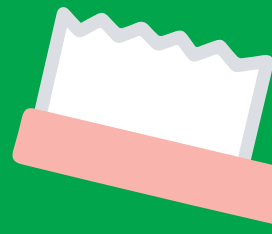


けんこう

# 健口長寿のヒケツ!

~お口のケアで肺炎予防~



## お口の健康チェック

1つでもあてはまれば受診しましょう!

- 食べ物が歯と歯の間にはさまる
- 歯磨きをすると血が出ることもある
- 口が渇きやすい、よく乾燥する
- 食事の時にむせることがある
- 食べにくい食品がある

※歯周病・<sup>くち</sup>お口の機能低下は自覚症状を感じる  
ことなく進行します。

- 歯周病があると肺炎の  
リスク3倍!\*
- 定期的な歯科受診で、  
プロのケアを受けると  
肺炎は半分になると  
いわれています

※ H30.5.16.厚生労働省保険局医療介護連携政策課  
第1回 医療・介護データ等の解析基盤に関する  
有識者会議産業医科大学 松田教授資料より



健康長寿しまねマスコットキャラクターまめなくん

# 60歳代から<sup>くち</sup>歯と<sup>くち</sup>口の手入れ方法をチェンジ

## ①プロによるお口ケア

- ◆ 歯石を除去することで歯周病や、肺炎、糖尿病の重症化予防に効果があります
- ◆ 入れ歯や<sup>くち</sup>お口の不調を早期に発見でき、毎日の食事を楽しむことができます

歯科医院で定期的にケアをしましょう!

## ②お口ケアとトレーニング

- ◆ 歯を1本ずつ丁寧にみがきます
- ◆ デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使います
- ◆ <sup>くち</sup>お口の体操で<sup>くち</sup>口の機能アップと維持を目指します

今日から始めて生活に取り入れよう!



健康長寿を  
目指して  
<sup>くち</sup>お口の健康も  
意識しましょう



介護者向け口腔  
ケアの知識・実践



島根県歯科医師会  
ホームページ

## やってみよう!お口のトレーニング

### 効果

オーラルフレイル(口の衰え)を予防、食べこぼしやムセを防止し、飲み込む力を助けます

- ①「パ」唇をはじくように
- ②「タ」舌の先を上の前歯の裏につける
- ③「カ」舌の奥を上あごの奥につける
- ④「ラ」舌を丸めるように

※各発音8回を2セット



# 歯周病予防で肺炎予防

～お口の中の細菌が肺炎につながっています～

40歳代の2人に1人が歯周病とされています



## Point ① お口の健康チェック ～あなたも、もしかして…歯周病？～

- 食べ物が歯と歯の間にはさまる
- 歯みがきをすると血が出ることもある
- 口臭や歯のぐらつきなどがある
- デンタルフロス、歯間ブラシを使っていない
- 歯みがきは大雑把、短時間にすることが多い
- 歯科医院は、気になる症状が出てから受診する



1つでもあてはまれば受診しましょう！

歯周病と全身の  
病気の関連



お口の健康や歯周病の  
基礎知識はこちら→



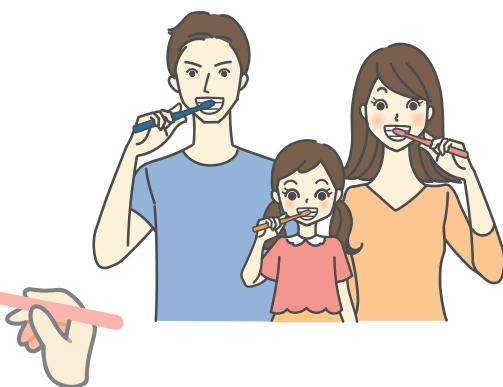
(日本臨床歯周病学会より)

## Point ② 毎日のお口のケア

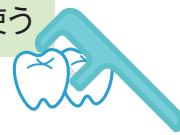
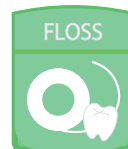
軽い力で「シャカシャカ」

歯ブラシは1か月に  
1回は交換

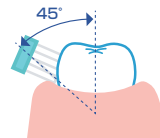
1日1回は丁寧に、  
時間をかけてみがく



デンタルフロスや  
歯間ブラシを使う



歯と歯ぐきの境目は、  
毛先を斜めにあてる



## Point ③ 定期的に 歯医者さんへ行こう！

- ◆ 自分にあった歯みがき方法を教えてもらえる
- ◆ 定期的なプロのケアで歯周病リスクが低下、全身の病気の予防になる

気になる症状がなくても  
定期的に来てください

