

新しい日常における過ごし方

～口腔の健康～

No. 3

急激な冷え込み、空気の乾燥・・・本格的な冬がやってきました。ウイルスに負けないように身体の健康づくりをふまえて、お口の健康づくりに取り組みませんか？



マスクの下って..

お口をしっかり動かしていますか？

感染予防のために、日中は長時間マスクを着用しています。

気付かない間に、口周りの筋力が衰えてきているかもしれません。



★お口の大切な機能(話す、食べるなど)の改善や若々しさを保つためにも、口周りの筋肉を意識して動かしましょう！

口周りの筋力が弱くなると・・・!



お口の機能の低下

- ・噛まない
- ・飲み込みにくい
- ・話しにくい
- ・口が開いたままになり、口呼吸になる

身体の健康にとって悪影響

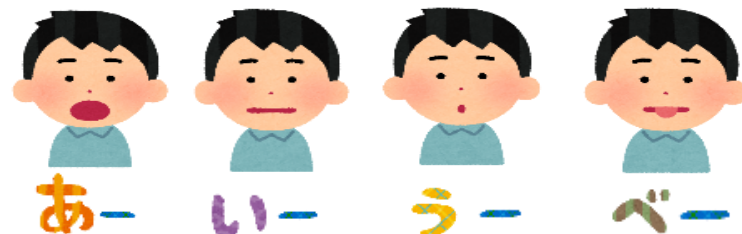
★口呼吸・・・空気中のウイルスがそのまま体内へ侵入!! 口の中が乾燥するため、口臭がきつくなったり、むし歯・歯周病になりやすくなります。また、歯並びにも影響があります。

口角が下がり、老けて見えることがあります。

意識して口周りをしっかり動かしましょう!

あいうべ体操

★ゆっくりと力いっぱい
5～10回繰り返してみよう!



★マスクの下でも、気がついた時に、やってみよう!
★食事に行くと唾液が出て食事がしやすくなるなど効果的です!

パタカラ発声法



パ

口唇をしっかり閉じてから発声する

タ

上あごに舌先につける

カ

上あごの奥に舌の付け根付近を付ける

ラ

巻き舌にして上あごに押し当てる

★「パパパ」「タタタ」と上記のポイントに注意しながら、大きく発声し、3回繰り返しましょう。
★舌がしっかり動いて、飲み込みやすくなったり、滑舌が良くなります!

★お口の体操は、こちらも参考にしてください。



滋賀県ホームページ

にらめっこ



顔じゃんけん



★家族で、口を使った、こんな遊びはどうですか？

シャボン玉・紙ふうせん・吹き戻し・笛ラムネ・・・などなど



やっぱりこれが大切

食事は、ゆっくり、よく噛んで食べましょう!

お口は、全身の入口です。むし歯や歯周病予防が、お口のケアの第1の目的ですが、ケアを怠ると全身の健康にも影響を与えることが分かっています。

歯周病菌は、ウイルスを活性化させるなど、様々な全身疾患のリスクを招きます。しっかりケアして感染症を予防しましょう。

口腔ケアには、毎日自分で行う、『セルフケア』と定期的に歯科医院などで専門的なケアを受ける『プロフェッショナルケア』があります。毎日のケアは「している」ではなく、「できている」ことが大切です。セルフケア、プロフェッショナルケアどちらも行うことが重要です。

セルフケア

次の3ステップで行うことが効果的です!

①フラッシング(はみがき)

歯面の歯垢(プラーク)を取り除くには、歯ブラシを小刻みに動かすのがコツです。歯ブラシの角度を変えて、毛先が歯面にきちんと当たるようにしましょう。

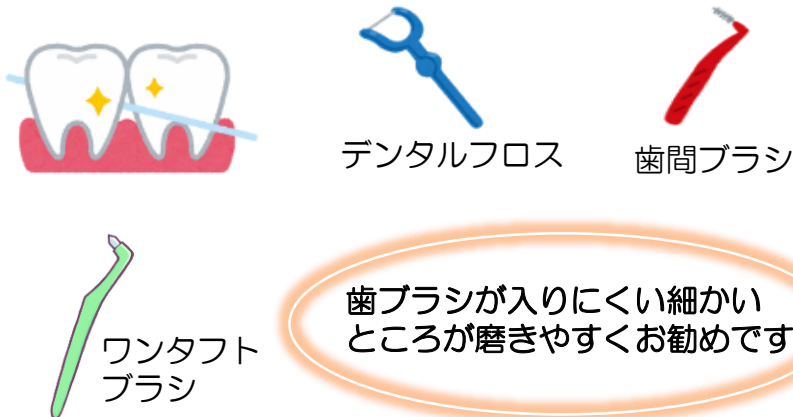


鏡を見ながら、歯ブラシがきちんと歯面に当たっているか確認しながら行うと効率的!

歯と歯肉の境目・歯と歯の間を意識して磨きましょう。

②フロッシング(歯間清掃)

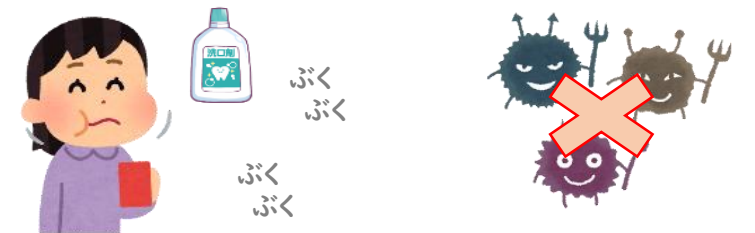
歯垢(プラーク)が残りやすい歯と歯の間には、専用の補助具を使いましょう。狭い隙間にはデンタルフロス、広い隙間には歯間ブラシが適しています。



歯ブラシが入りにくい細かいところが磨きやすくお勧めです!

③マウスウォッシング (薬用マウスウォッシュで口をすすぐ)

マウスウォッシングを加えると、薬用成分の殺菌効果により細菌のかたまりであるプラークの除去率はさらに高くなります。



ぶくぶくうがいは、口周りの筋肉も鍛えられます!

プロフェッショナルケア



定期的に、歯科医師や歯科衛生士に口の中をチェックしてもらい、歯のクリーニングなど、プロフェッショナルケアを受けることが大切です。

★セルフケアに加えて、かかりつけ歯科医院で定期的な歯科健診を受けましょう!



健康に関して、心配なことや不安なことがございましたら、お気軽にすこやか生活課までご相談ください。

すこやか生活課 TEL: 077-581-0201
(平日8:30~17:15)