

健康づくりを応援するページ



## けんこう 「健口生活」始めませんか？

「食べる喜び」「人との会話」「素敵な笑顔」にかかせないものは健康なお口の機能です。コロナ禍で外出や会話の機会が減り、口を動かすことが減っていませんか？

お口の健康を保つため、「オーラルフレイル」と「歯周病」の予防が大切です。

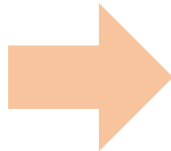


### ○「オーラルフレイル」とは？

口に関する“ささいな衰え”のことをいいます。それにより、心身の機能低下が進み、フレイル・要介護状態へとつながる可能性があります。

### ～こんな症状ありませんか？～

- ☑ 口の渴きが気になる
- ☑ 半年前と比べて、固いものが食べにくい
- ☑ お茶や汁物でむせる



低下を防ぐには  
**お口の機能を  
保つ**  
事が大切です！

#### お口の動きをスムーズにする体操 パタカラ体操

- ① 「パ」 …唇をはじくように
- ② 「タ」 …舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③ 「カ」 …舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④ 「ラ」 …舌を丸めるように  
各発音8回を2セット行う。

→表情いきいき、お口まわり筋力アップ！

(引用)公益社団法人日本歯科医師会HP、健康長寿サポーター養成講習

### ○歯を失う大きな原因のひとつ、「歯周病」を予防しよう！

#### ■歯周病とは

歯と歯茎の境目にある歯こうの中の細菌により、歯茎に炎症が起きて歯を支えている骨まで溶かされ、歯が抜け落ちてしまう病気です。

#### ■日々の歯みがき習慣で歯周病予防！のポイント

- ◆できれば毎食後みがく
- ◆歯と歯ぐきの境目を丁寧に
- ◆前歯の裏側、奥歯もみがきましょう
- ◆歯ブラシはえんぴつ持ちをしましょう
- ◆力を入れず軽く小刻みにみがきましょう
- ◆みがく順番を決めて、みがき残しをなくしましょう



#### 歯を失う原因TOP3

- 1位 歯周病…37%
- 2位 その他(破折など)…34%
- 3位 むし歯(う蝕)…29%

出典：全国抜歯原因調査、(公財)8020推進財団,2018.

効果的に歯こうを除去するためには…デンタルフロスや歯間ブラシなども利用しましょう。



#### ■定期的に歯科健診を受けましょう

口の状態は一人ひとり異なります。受診の時期や間隔はかかりつけ歯科医と相談して決めましょう。

#### 大人の歯の健診受付中！

朝霞市では16歳以上の市民を対象とした無料の歯科健診を行っています。  
次回は12月9日(木)を予定しています(要予約)。申し込みは健康づくり課まで。