

「介護予防の集い」通信

皆さん、こんにちは。

桜も散り、ゴールデンウィークもすぐそこまで来ています。お元気でお過ごしですか？

新年度の最初の介護予防の集い通信では「お口の健康」についてお伝えします。

最近固いものが噛めない、呑み込みづらい、お茶や薬を飲む時にむせる、こんな事はありませんか？

いつまでも元気に生活できるように、口腔ケアの基本について歯科医の先生にお話を伺いました。

こうちゃんの「教えて！先生！」のコーナー



Q1 先生、お口の健康って何ですか？

口は食事や会話といった日常生活を送るうえでとても大切な臓器です。

その大切な口を健康に保つことは、いつまでも健康な生活を送るために必要です。

Q2 お口の健康はなぜ大事なんですか？

お口の健康が悪いと、食事の質と量が制限されます。栄養バランスが偏る生活が長引くと健康な体を維持できず、体のいたるところに不具合を生じます。

Q3 不具合ってどういうことですか？

例えば、よく噛めない状態の方は、麺類や飯といった炭水化物が多く、肉や魚といったタンパク質の摂取が少なくなります。タンパク質は私たちの筋肉を作る材料なので、摂取が少ないと筋肉量が低下します。

筋肉量が低下する食生活が長引くと、寝たきり状態にもつながっていきます。

Q4 お口の健康の為には何をすればよいのですか？

お口を「よく使う事」と「きれいにする事」です。食事や会話を楽しみ、毎日の歯磨きをして、1～2か月に一度は歯医者に行ってチェックしてください。

Q5 お口の健康体操って効果ありますか？

お口の健康体操は主に「顔面体操」「舌のストレッチ」「唾液腺マッサージ」です。これらは勿論効果があります。しかし、「よく食べる」「よくおしゃべり」する方が効果的です。健康で文化的な日常生活をおくり、お口の健康を維持してください。



同封した「日本歯科医師会」監修の口腔体操を参考に、お口の健康体操を行ってみましょう。

本日お話を伺った先生は「サンライズ歯科」の海野先生です。海野先生、分かりやすいお話をどうもありがとうございました。先生には定期的に口腔ケアのお話を教えて頂きたいと思います。これからもどうぞよろしくお願い致します。

サンライズ歯科クリニック

川崎市幸区
大宮町 1310
ミュージア川崎 2階
044-555-3278



院長：海野 倫明先生