

# はじめまして 健口生活

hoc (holistic oral care laboratory)  
 歯科衛生士 本田 里恵  
 イラスト 牧 潤

## いきいきシニアライフは健口から

- ① おいしい食事 ② 楽しい会話 ③ スキな笑顔



「おいしい食事」「楽しい会話」「笑顔」でのコミュニケーションは人生の宝ですね。  
 歯・歯茎の健康だけでなく、舌、口、舌、あご、顔の筋や唾液がそれを助けてくれます。  
 その機能がおちると様々な症状がでます。チェックしてみましょう

### チェック

- |                 |        |
|-----------------|--------|
| ① 口が乾くようになった    | はい・いいえ |
| ② むせやすくなった      | はい・いいえ |
| ③ 固いものが食べにくくなった | はい・いいえ |
| ④ 食事がおいしくなくなった  | はい・いいえ |
| ⑤ しゃべりにくくなった    | はい・いいえ |

しっかり噛んで食べることに力、唾液がよく出て消化を助けます。あごのどの筋力が鍛えられ、噛む機能、飲み込む機能がよくなります。顔の表情はイキキします。さらに、脳も活性化され認知症の予防につながります。又、転びそうになった時、奥歯でしっかり噛みしめることができれば「体のバランスがとれ、転倒予防につながります。むし歯、歯周病、歯の喪失などある方は早めに歯科医院で治療しましょう。