

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。
 その機能が落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

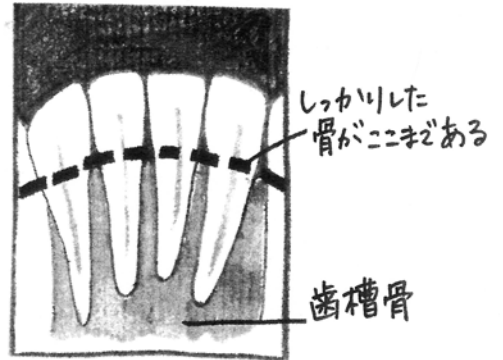
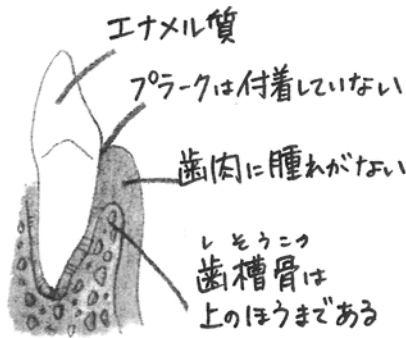
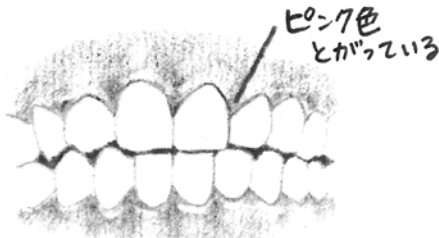
- | | |
|-----------------|--------|
| ① 口が乾くようになった | はい・いいえ |
| ② むせやすくなった | はい・いいえ |
| ③ 固いものが食べにくくなった | はい・いいえ |
| ④ 食事がおいしくなくなった | はい・いいえ |
| ⑤ しゃべりにくくなった | はい・いいえ |

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。

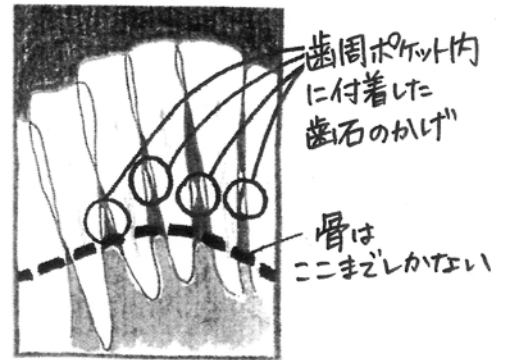
歯周病は痛みなく、深く静かに進行する

歯を支えている骨を溶かす歯周炎(歯槽膿漏)は、目に見えない歯茎の中で進行します。歯茎をチェックする習慣をつけ「オヤッ?」と思ったら歯科医院へ。

健康な歯茎



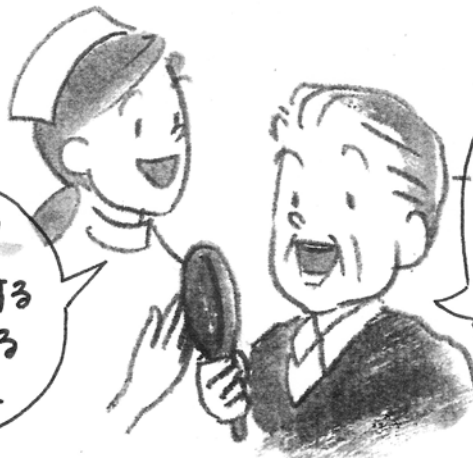
歯周病の歯茎



- 朝、口がねばる
- 口臭が気になる
- 歯を磨くと出血する

歯周病は
二人三脚で
根気よく治しましょう

歯科医院の役割
口の中全体を治療する
歯石を徹底的にとる
患者さんのサポート



患者さんの役割
歯磨きで歯垢をとる
定期的に歯科医院へ行く
禁煙、よい食生活、運動
糖尿病など全身疾患を
コントロールする

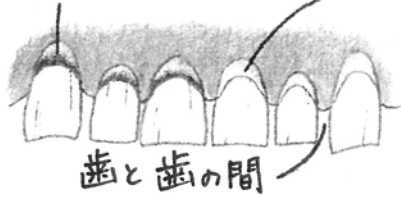
歯を残すかしい歯科医院の利用術

治療のためだけでなく、予防のために歯科医院を利用しましょう。
年に数回「健診」「歯磨き指導」「プロフェッショナルクリーニング」を受けている方は
多くの歯が残っています。予防の専門家である歯科衛生士がいる歯科医院
がおすすめ! 歯を守ることに お金と時間を使う方が得!

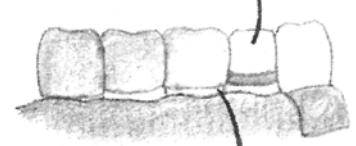
シルバー世代のむし歯予防の注意点

むし歯になりやすいところ(歯磨きのポイント)は？

茶色く色がたから要注意！ 歯と歯茎の境目



クラスプ(部分入れ歯のハネ)をかける歯



ブリッジやクラウンをかぶせた歯と歯茎との境目

「歯を磨いた」と「歯が磨けた」は違う

歯垢(プラーク)1g中に
2~3兆個のバイ菌が
いる



歯垢は歯石になる！

歯磨きとは、むし歯や歯周病の犯人である歯垢(プラーク)を掃除することです。歯垢は歯と歯茎の境目・歯と歯の間・奥歯の溝に/リのようにべったりくっついていきます。

歯垢は白いので取れたかどうか目で見てわかりにくい。歯科医院では、歯垢を染色液で赤く染め出して磨けたかどうかチェックしてくれます。是非お試しを！

長時間 ブラッシングの すすめ

一日一回、落ち着いた霧田気の中
ブラッシングしてみたいかがいでしょう...



テレビを
見ながら...

新聞を読みながら...



音楽を聴きながら...



お風呂に入りながら...



磨けたかどうか 舌でチェック

舌で歯の表面をなめてみると
汚れているところは
ヌルヌルまたは
ザラザラしています




歯磨きのポイント

鏡を見ながら「磨いた」から「磨けた」へ！


歯ブラシの選び方

ヘッドは小さ目
毛は硬すぎないもの




歯ブラシの交換

裏から見て毛先が開いたら早めに交換
月に1~2本が目安



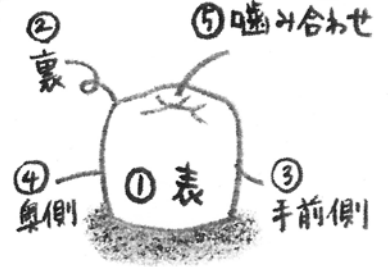
磨き方

歯と歯茎の境目に歯ブラシを当てて小刻みに動かす



歯は5面磨く

②裏 ⑤噛み合わせ
④奥側 ①表 ③手前側

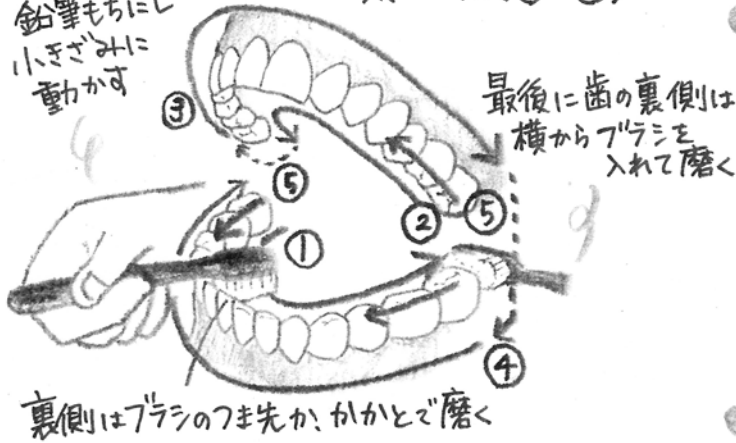


持ち方・磨く順序

表裏・上下・左右、自分なりの順序を決めてく例①→⑤

鉛筆もちにし小まごみに動かす

最後に歯の裏側は横からブラシを入れて磨く



裏側はブラシの毛先が、かかとで磨く

歯と歯の間の歯垢を取り除く

枝ありグッズ

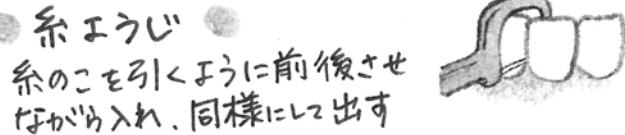
● 歯間ブラシ

自分に合ったサイズを歯科医院で選んでもらおう。はじめて使う時は出血することがありますが、心配なし。



● 糸ようじ

糸のこも引くように前後させながら入れ、同様にし出す



うがいは3種各10回!



歯と歯の間から水が出たり入ったりするよう力強くブクブク

2



水を左の頬、右の頬へと移動。しっかりグチュグチュ

3



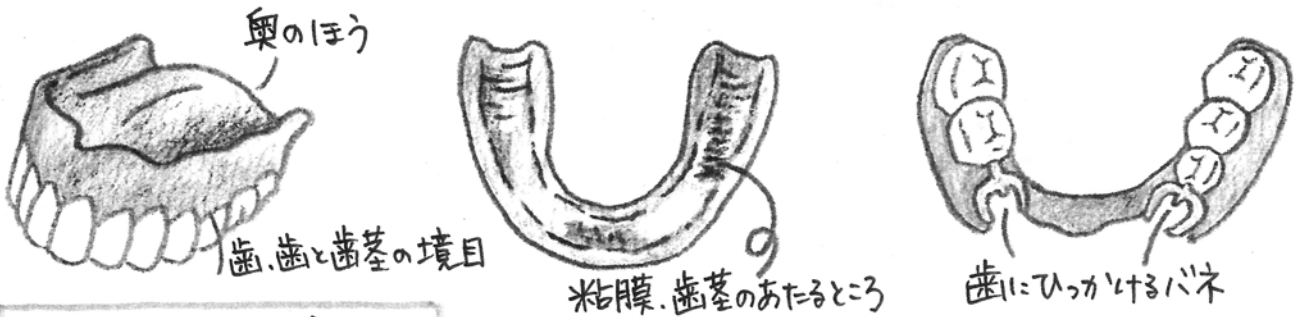
上に向いてガラガラ

入れ歯と上手につきあいましょう

入れ歯は人工臓器です。手入れして長持ちさせましょう。調子が悪くても、自分で削ったり、バネを曲げたり、接着剤でつけたリせず"歯科医院へ行きます"。又、入れ歯安定剤はあくまで一時しのぎ。歯科医院で調整してもらいましょう。回数がかかる場合がありますが"あせらず、あきらめず"！年に1度は歯科医院で"噛み合わせなどのチェック"を受けましょう。車検と同じですね。

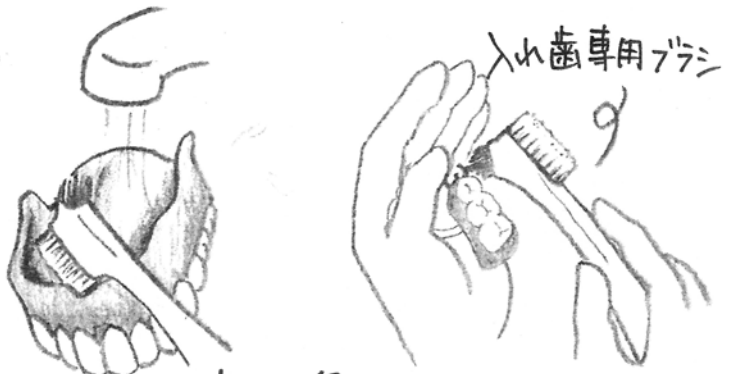
汚れやすい所って？

目には見えませんが又し又しした歯垢がついています



お手入れの方法

できれば毎食後、夜はかならず"口から外して洗いましょう。流水下でブラシを使って清掃します。入れ歯専用ブラシが便利！(歯科医院で購入できます)



研磨剤の入った歯磨き剤を使用すると 入れ歯が傷つきやすい！
高温の湯乾燥は変形の原因！

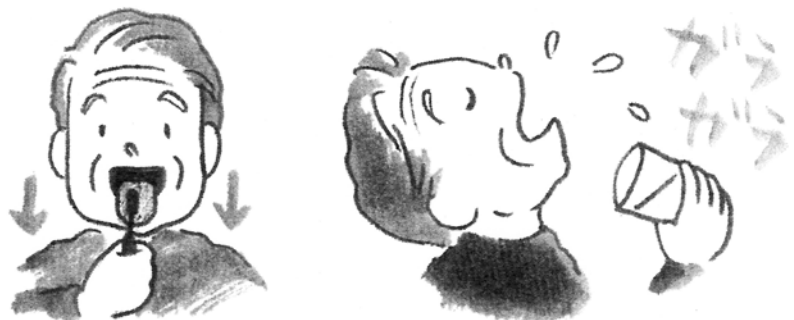
入れ歯の保管

夜寝るときは、入れ歯を外して水中に保管しましょう。口臭、黒ずみ、除菌が気になる方は 義歯洗浄剤も効果的。外すと寝れない方は、入れ歯とご自身の口をきれいにし、装着しておやすみください。



自分の口の手入れ

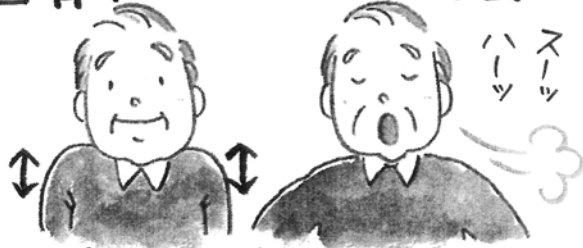
やわらかい歯ブラシで歯、舌をマッサージ。うがい。



やってみましょう 健口体操!

- 口が乾く、食事が飲み込みにくい、むせやすい方は食前にどうぞ!
- 若々しい表情づくりに最適です。朝、顔を洗った後がおすすめ!

① 背すじをのばして肩を5回



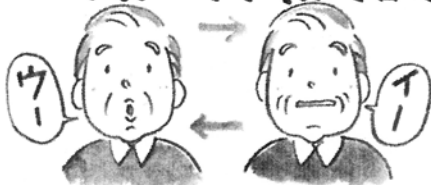
上げ下げし大きく深呼吸2回

② 首の体操(各2回)

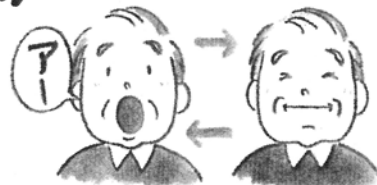


- 右へ左へ傾す
- 右へ左へ向く
- 右へ左へ大きく回す

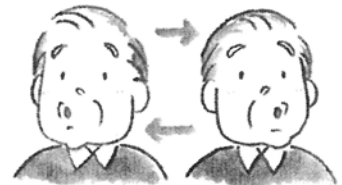
③ 顔の体操(各3回)



● 唇を突き出す、次に横に引く



● 目と口をしっかりあける。次に息を吸い、唇を横に引き、頬を上げしっかりと目と口を閉じる。



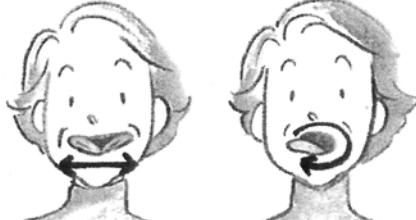
● 唇をすぼめたまま左右に動かす

④ 舌の体操(各5回)

● 舌を意識して動かしましょう!



● 舌をおおいきり出したりをひっこめたりする



● 舌をグッと前に出して左右に動かす。口の周りをはめるように舌を左右かわるがわるにまわす。



● 舌を出して鼻やあごをなめるような感じで上と下に動かす

⑤ た液腺マッサージ

マッサージする位置を確認してから始めましょう!
(①～③を2～3回くり返す)

まずは位置の確認!



① 耳下腺への刺激



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へまわして回す(10回)

② 顎下腺への刺激



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで「ちかすくちかす」順番に押す(各5回ずつ)

③ 舌下腺への刺激



両手の親指をそろえあごの真下から舌につきあげるように「パッパッ」と押す(10回)