

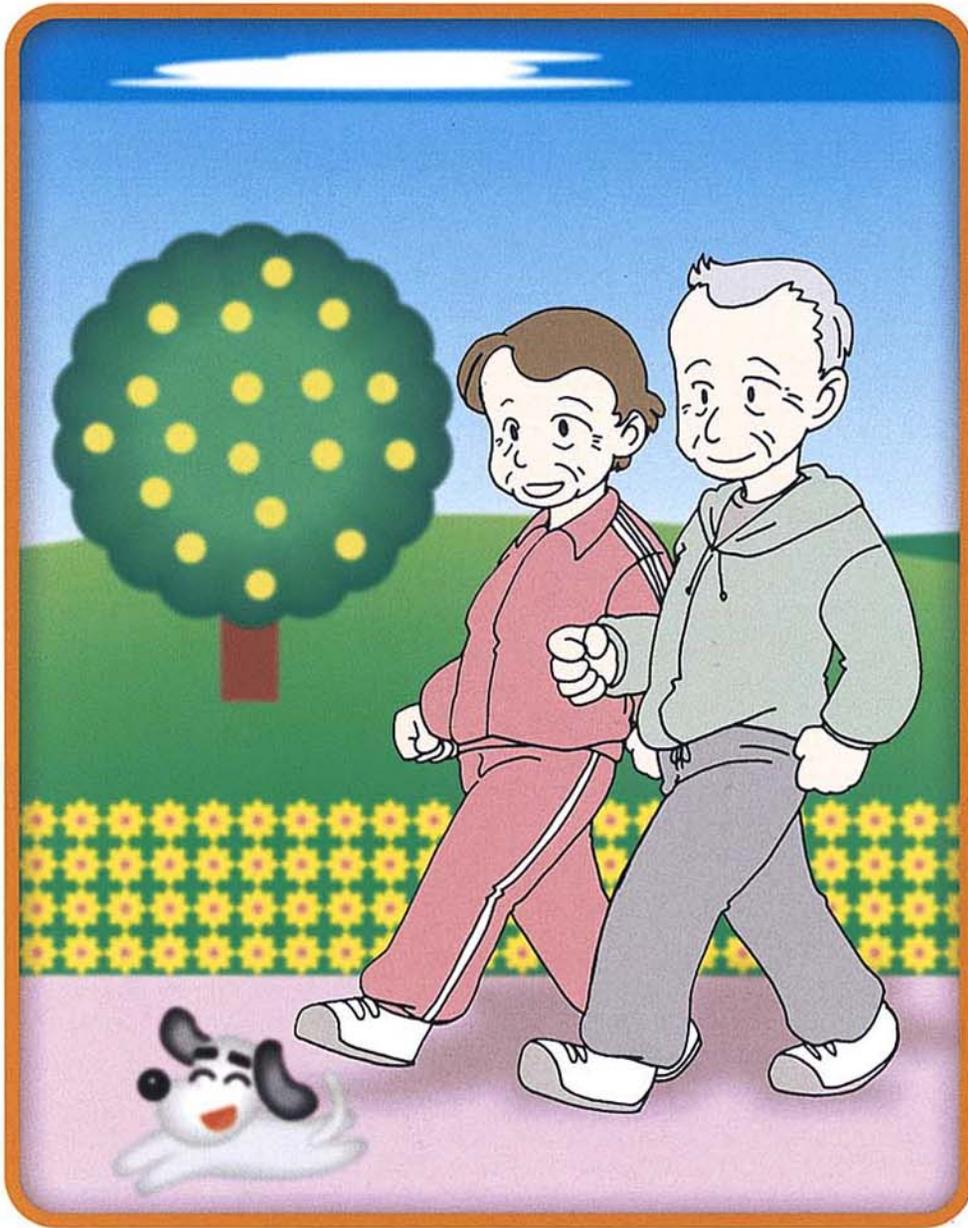
お口の健康



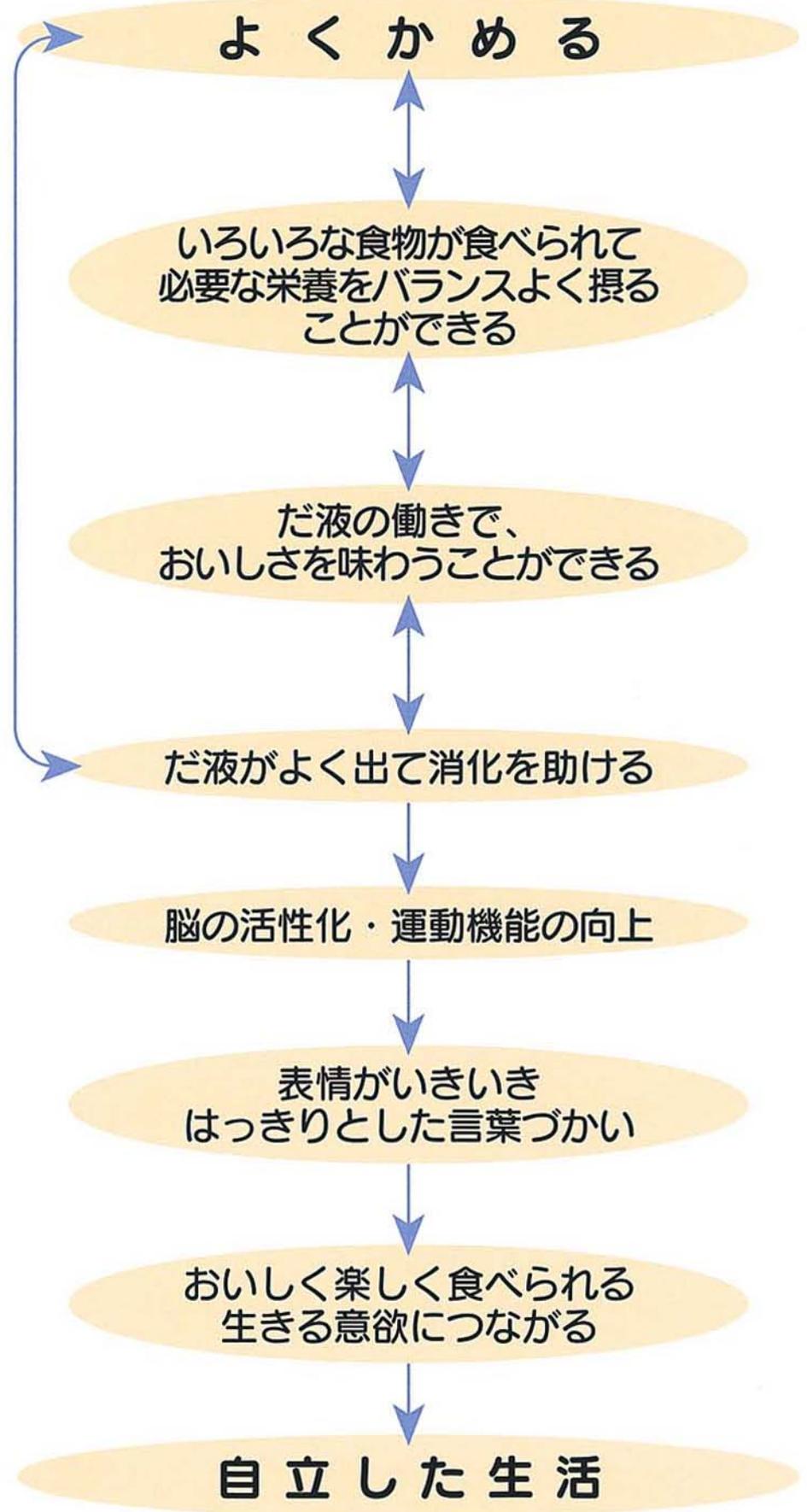
ハチマルニイマル

8020運動 ってなんだろう？

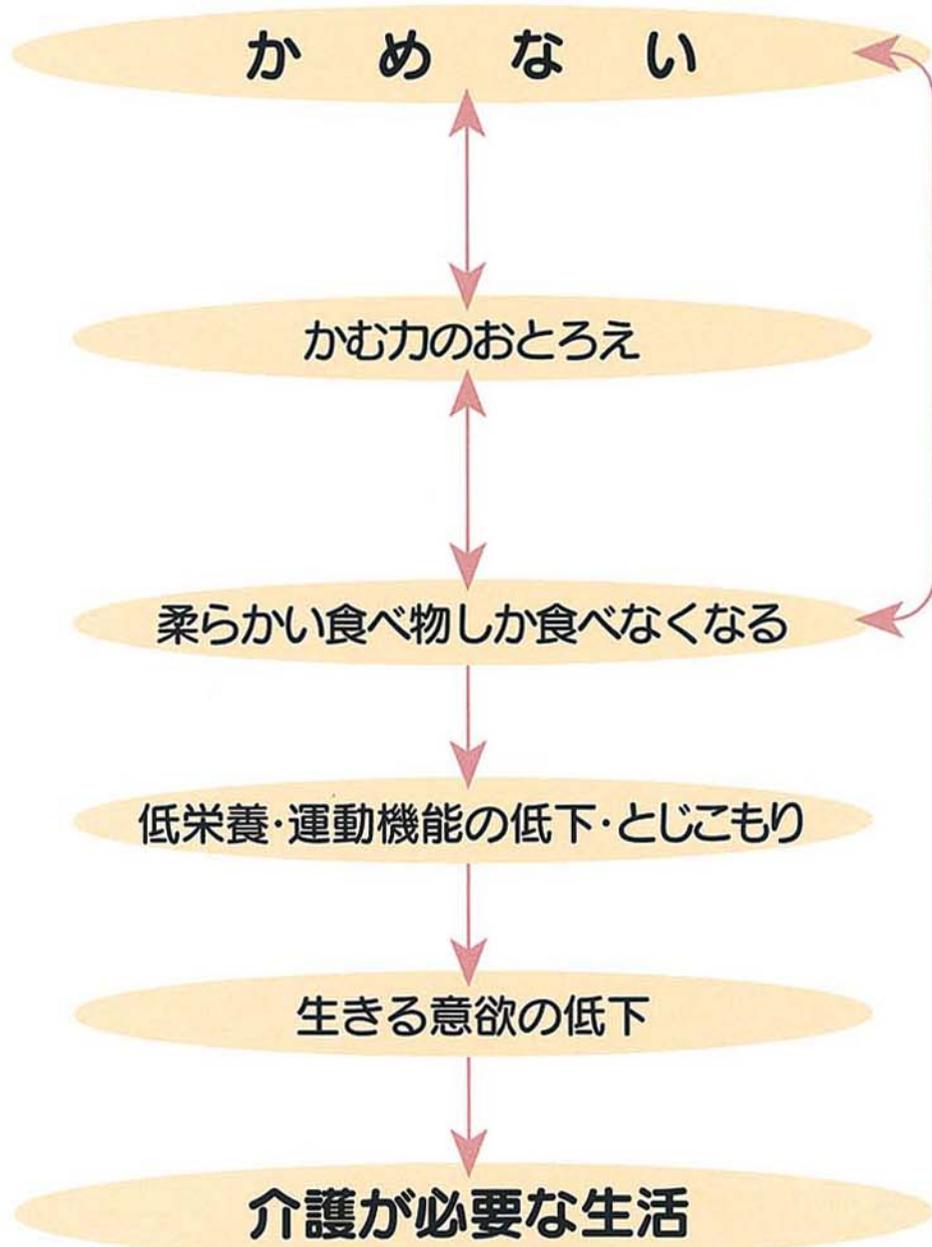
80歳になっても、健康な自分の歯を
20本残そうという運動です。



かめるサイクル Cycle



かめないサイクル Cycle



Q&A

Q1 舌の清掃はどうやるの？

やわらかい歯ブラシや舌ブラシで、力を入れすぎないように注意して、やさしく一定方向にみがきましょう。



Q2 最近入れ歯が合わなくなったのですが…。

入れ歯が合わなくなるのは、歯肉やあごの形が少しずつ変化しているからです。入れ歯を調整する方法や新しく作り替える方法がありますので、歯科医に相談しましょう。入れ歯も定期的に検診を受けるとよいでしょう。

Q3 口の中が乾燥して食べ物が飲み込みにくいような気がするのは何故？

薬の副作用・加齢・ストレスなどで、唾液の分泌が少なくなってきているかもしれません。他に、食べると口が痛いので食欲がなくなる・声がかすれて話しにくい・口臭が強くなった等の症状が出る場合もあります。

水分を多めにとり、良くかんで食べましょう。リラックスした生活を心がけることや健口体操を行うこともおすすめします。

Q4 誤嚥性肺炎ってなに？

肺炎は高齢者の死亡原因の上位にあります。特に食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまったためにおこる肺炎を誤嚥性肺炎といいます。口の中が汚れたままになっていたり、歯周病を放置していると肺炎がおこりやすくなります。

- ①発熱を繰り返す
- ②よくむせる
- ③食後に声質が変わる・咳き込む

などの症状がめだつようであれば、誤嚥性肺炎を疑いましょう。

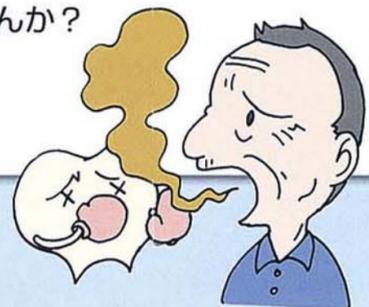
問い合わせ先 **とちぎ歯の健康センター**

宇都宮市一の沢2丁目2番5号

TEL.028-648-6480

ホームページアドレス <http://www.tochigi-da.or.jp>

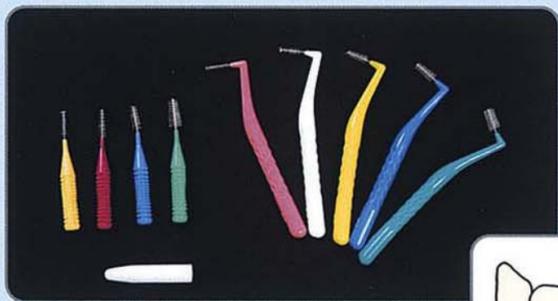
- 上あごにネバネバした汚れがついていませんか？
- 舌の表面にコケのような汚れはありませんか？
- 口びるが乾燥していませんか？
- 口臭が気になりませんか？



- 歯をみがいた後、歯肉や舌、頬の内側もやわらかい歯ブラシなどでやさしくこすりましょう！
- 健口体操を取り入れてみましょう。

- 歯肉がブヨブヨしたり赤く腫れているところはありませんか？
- 歯肉から血がでているところはありませんか？
- 歯がぐらぐらしていませんか？

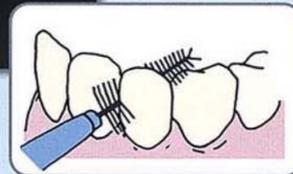
- デンタルフロス、歯間ブラシも用途に合わせて上手に使いましょう！
- 歯間ブラシはいろいろなサイズや形があるので、自分の歯の隙間に最適なものを歯科医院で選んでもらいましょう。



歯間ブラシいろいろ



デンタルフロス
(糸つきようじ)



- 入れ歯が汚れていませんか？

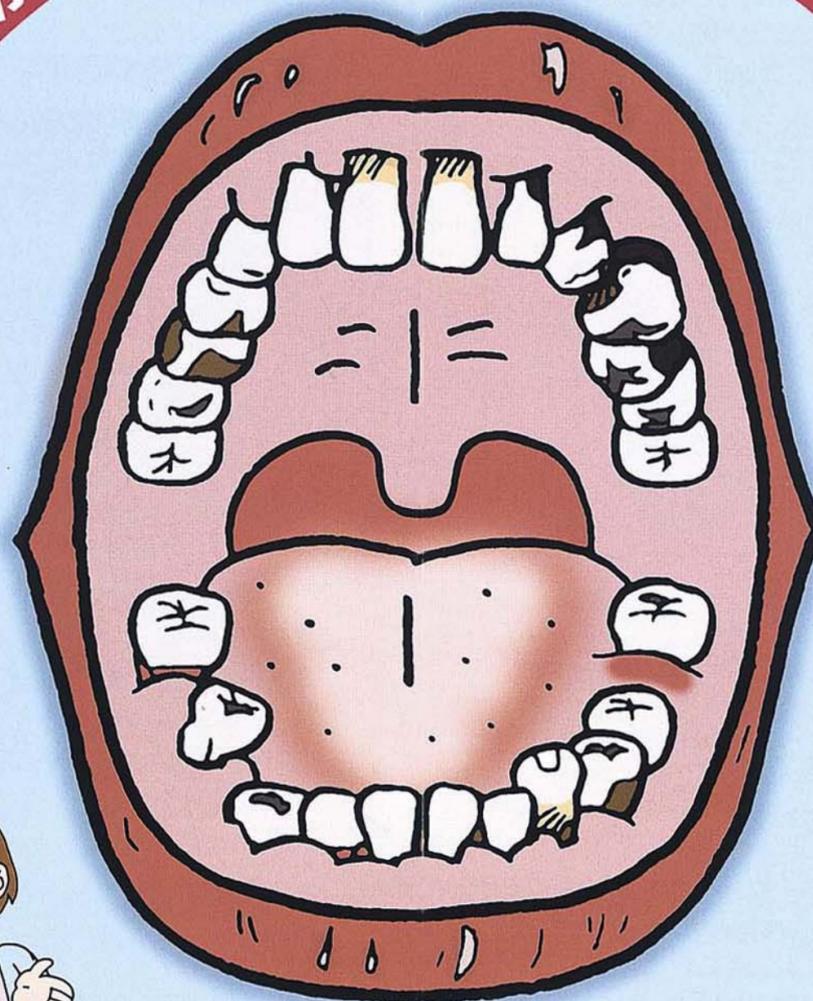
- パネの内側、入れ歯の裏側をブラシできれいにしましょう！
- 入れ歯をはずしたあとの残っている自分の歯もきれいにしましょう！



汚れている入れ歯

あなたのお口はどんなふう？

自分の口の中を鏡でみることから始めましょう



自分にあつた歯のみがき方を歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう！

気になることがありましたら、
かかりつけ歯科医に
相談しましょう！



- 痛い歯はありませんか？
- 歯のつけ根が黒くなっていませんか？
- 歯に黒い穴があいていませんか？



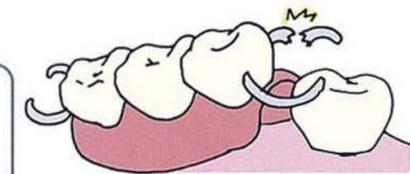
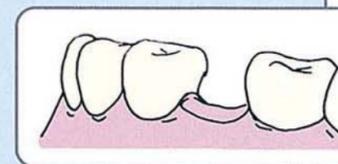
- 詰め物やかぶせた物(冠)がはずれているところはありませんか？



(詰め物がむし歯で
はずれている歯)

- 入れ歯が壊れていませんか？
- 入れ歯がはずれやすくなっていますか？
- 歯が抜けたままになっているところはありませんか？
- 入れ歯を入れてかむと痛いところはありませんか？

- 治療が完了するとかむ力が回復します。



《生活機能評価*の口腔機能チェックリスト》

*生活機能評価…介護予防のために日常の口腔状態を確認するチェック項目です

- 半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか？
- お茶や汁物等でむせることがありますか？
- 口の渴きが気になりますか？