

C 歯周病

奥歯を残ししっかり噛めるお口をつくらう!

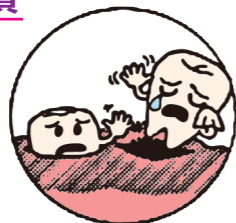
提案3



京都府の8020達成者(80歳20本の歯)は約5割(平成23年度)になり、年々増えていきます。歯周病の始まり(歯肉炎)の時、早めに歯科医院を受診しましょう。歯を失っても入れ歯等の治療をして、しっかりゆっくり噛み、おいしさを味わえるお口をつくるのが大切です。

歯周病を悪化させる生活習慣

- ① 不適切な歯磨き習慣
- ② たばこを吸う
- ③ 疲労やストレスをためている
- ④ よく噛まずに食べる
- ⑤ 間食が多い



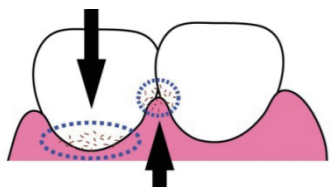
専門家(歯科医師、歯科衛生士)のアドバイスを受けながらセルフケアに努めましょう!

- ☆特に磨き残しやすい所をねらって、力を入れすぎないでみがきましょう。
- ☆歯ブラシは、ヘッドが小さめで毛が「ふつう」か「やわらかめ」のものを使いましょう。
- ☆歯間ブラシ等の補助具を使いましょう。
- ☆歯周病菌のコントロールにデンタルリンスも活用しましょう。
- ☆舌苔が口臭の原因になっていることもあります。

磨き残しやすいところ

歯周病やむし歯の原因になる歯垢(プラーク)は、「歯と歯肉の間」「歯と歯の間」に多く残っています。

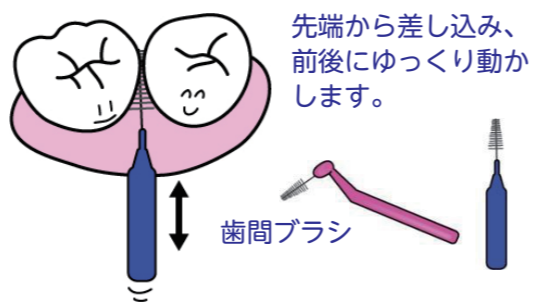
「歯と歯肉の間」



「歯と歯の間」



糸つきようじ
デンタルフロス



先端から差し込み、
前後にゆっくり動かし
ます。

歯間ブラシ

取り外しの義歯(入れ歯)のある方へ

義歯の素材は吸水性があり、汚れや細菌がつきやすくお手入れを怠ると、義歯にもプラーク(歯垢)がつきます。義歯に繁殖した細菌が「誤嚥性肺炎」「口内炎」「口臭」「残った歯のむし歯や歯周病」の原因にもなります。

義歯の清掃は、毎食後が理想ですが毎日1回は、歯を外して義歯専用のブラシやスポンジを使って、義歯についた汚れをやさしくこすり取ります。義歯の内部に入り込んだ細菌は、定期的(週に2~3回)に義歯洗浄剤で除菌をしましょう。



義歯は合っていますか?

- 違和感がある
 - 話すときにカタカタ鳴る
 - ゆるんですぐに外れる
 - 義歯をはめて噛むと痛い
 - 義歯が舌にあたって話しにくい
 - 口内炎がでやすくなった
- ピッタリ合っていた義歯も、口の状態の変化や義歯自体の変形などで違和感が出てきます。合わない義歯をがまんして使っていると、痛みや不快感が強くなるだけでなく、しっかりと噛めないことで口の機能そのものが低下します。上記の項目に思い当たることがあれば、早めに歯科医師に調整をしてもらいましょう。

不具合がなくても、
半年~1年に一度は
義歯の定期検診を受
けましょう

歯周病は気づかないうちに進行し、重症化する病気です。自覚症状がなくても定期健診を受け、噛めるお口を残しましょう。歯の健康に関するご相談は、各歯科医院、保健所、市町保健担当までお気軽にどうぞ

作成・発行 京都府丹後保健所(電話:0772-62-4312) 協力:口腔ケア Support Office nao なお工房

8020



今から
できる
簡単
いつでも

お口元気に 歯っぴーライフ

あなたのお口を健康チェック 気になるところをアドバイス!!

A お口のかわき 提案1

- の中が乾く
- 臭が気になる
- の中がいつもネバネバしている
- 虫歯や口内炎が出来やすくなった
- のどが乾いて夜中に目がさめる
- 舌が痛い

B 飲みこむ力 提案2

- お茶や汁物にむせやすい
- 食べこぼすことが多くなった
- 食事に時間がかかるようになった
- 食べ物が飲み込みにくい
- 食事中によくむせる
- 食後に声がかすれる

C 歯周病 提案3

- 歯磨きをすると血がでる
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる
- 歯が以前より長くなった気がする
- ぐらぐらと動く歯がある

メッセージ お口と体の健康は関連しています

疲れた時や風邪・病気になった時にはお口の調子も悪くなります。また、歯周病は、糖尿病の重症化、発熱や肺炎など全身に影響を及ぼします。病気などで治療が必要な時や手術前には、お口の手入れはもとより、医師と歯科医師が連携して専門的な歯科治療と口腔ケアを行うことで、体力の低下を防ぎ病気治療の成果も上がります。歯の健康づくりをすすめるために、個人の努力はもちろんですが専門家が連携して支援する地域環境づくりが求められています。



A お口のかわき 大切な働きのある唾液分泌を増やそう… **提案1**

唾液には消化を助けるアミラーゼという消化酵素が含まれており、食べ物を飲みこみやすくし、口の中に潤いを与えて口やのどの粘膜を保護します。また、口の中の食べかすや歯周病菌などの細菌を洗い流すなど大切な働きをします。

粘膜保護作用

粘りけのある糖タンパクが、口の中・食道・胃の粘膜や歯の表面を覆って菌やウイルスの侵入を防ぎます。

また、食べ物のとがりなどで傷つかないように保護しています。

抗菌・粘膜修復作用

唾液中の感染を防ぐ抗菌物質（リゾチーム等）は口の中の細菌の増殖を抑えて、口臭、むし歯、歯周病、食中毒などから守ってくれます。また、傷口の上皮の成長を促進する物質が含まれているので、口の中の傷は他の傷に比べて数倍早く治ります。

唾液の働き

解毒作用

発がん物質を抑えたり、アレルギー物質が腸で吸収されるのを防ぐ物質などが含まれています。

アンチエイジング

唾液には、骨の老化を防ぐパロチンが多く含まれています。

食べかすやプラーク（歯垢）を洗い流したり、酸性に傾いた口のpHを中和させたりします。また、飲食によって溶けかかった歯を修復しむし歯を予防します。

唾液は、アミラーゼを含みでんぷんを分解して消化をしやすくします。また、舌に味を広げ味を感じさせたり、噛んだり砕いたり飲み込んだりしやすいように、食べ物を塊にします。

ドライマウスの原因

ストレス・緊張、口呼吸、体力の低下、薬の副作用、放射線治療、全身の病気（糖尿病、発熱など）

唾液分泌を増やそう

口の渇きを放っておくと、舌の動きや口の感覚、唾液分泌が減り、歯周病も悪化します。口内炎ができやすくなった、虫歯や歯周病が急に進行、入れ歯が当たって痛いなどの原因に唾液分泌量低下が影響していることがあります。よく噛む・大きな声で話す・歌う・豊かなお顔の表情・唾液腺マッサージなど普段の生活とお手入れで唾液分泌をよくしましょう。

食べるお口をいつまでも

～毎日の習慣にちょこっとプラス～

洗顔・お風呂タイムなどで

唾液腺マッサージで健康度さらにアップ

耳下腺
親指以外の4本の指を頬にあて、耳下腺の上でぐるぐる回す。(10回)

顎下腺
耳の下からあごの先まで5ヶ所を目安に、親指で突き上げるように押す。(10回)

舌下腺
あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりぐーっと押す。(10回)

適度に水分をとる、保湿成分を含むマウスウォッシュやジェルなどを使う、部屋の乾燥に気をつけることもよい方法です。キシリトールガムも活用しましょう。

B 飲みこむ力 アップ **提案2**



うがいで口腔機能をチェック&機能アップ

水分をお口にとどめておけると、むせずに飲みこむことができるといわれます。

ガラガラうがい

上を向いてのどの奥を洗ううがいです。強く10回×3回してみましょう。

機能低下が疑われるとき

- むせた ○水を飲んでしまった

ブクブクうがい

口を閉じてほおをふくらませてするうがいです。30回やってみましょう。

機能低下が疑われるとき

- 水がもれる ○水を飲んでしまった

飲みこむ力の機能低下をチェックしながら、飲むこむ力をアップさせるうがいの方法です。起床後、帰宅後、歯磨きの時に習慣としてやりましょう。

機能アップ効果は!!

飲みこむ力のアップ
風邪予防にも
お口の清掃にプラスして
噛むための筋力アップ



ガラガラうがい・ブクブクうがいの注意点

- ・最初は少ない回数からやってみましょう。
- ・機能低下が疑われる方は無理をしないで。

誤嚥性肺炎について

高齢や病気等のため飲みこむ力が衰えたところ（嚥下障害）に、お口の中の汚れやむし歯や歯周病により繁殖した細菌が、唾液や飲食物とともに肺や気管支に入って発症します。夜間は唾液分泌も減りお口の細菌が増えます。夜の歯磨きやうがいを丁寧にすることは肺炎予防に効果的です。

① お顔マッサージ & ストレッチ



お顔の表情筋は噛むための筋肉です ※軽く手のひらをあててやさしく円を描くようにしましょう。洗顔の時、タオルで拭く時、クリームをつけた時になどに！

② ごっくん体操



肩の上下運動や首回し、背伸びなどで、上半身をほぐしましょう

③ ベロだし体操



口を少しあけて舌を上下、左右に動かしましょう

④ パタカラ体操



パパパパ～ タタタタ～ カカカカ～ ララララ～ パタカラ～
しっかり口を動かして大きな声で！会話や電話をしたり、歌を歌うのもお口の体操になります。