

口腔ケアについて



平成23年12月14日、門司歯科医院より

歯科医師 一木 いず美先生 と 歯科衛生士の方を講師にお呼びして

「一生おいしく食べて健康であるために」をテーマに講演を行っていただきました。

「口腔機能向上の必要性」

「歯磨きの仕方・注意点」

口腔機能と全身健康の関係

健康寿命とは・・・日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと

$$\text{健康寿命} = \text{平均寿命（生存）} - \text{不健康寿命（介護）}$$

厚生労働省の高齢化社会政策「健康日本21」では、健康寿命を延ばし平均寿命との差を縮めることを目標としている。具体的な目標9分野の中の1つに「歯の健康」が挙げられています。

「口腔機能の向上」と「栄養」と「運動」の関連

奥歯が無いと力が出せない
(ふんばりが効かない)

口腔機能

食べる機能の低下により
低栄養の原因に...

運動器の機能

栄養状態

・栄養不足による筋力低下 ・活動量の低下による食欲不振
・転倒、骨折、寝たきりの原因に...

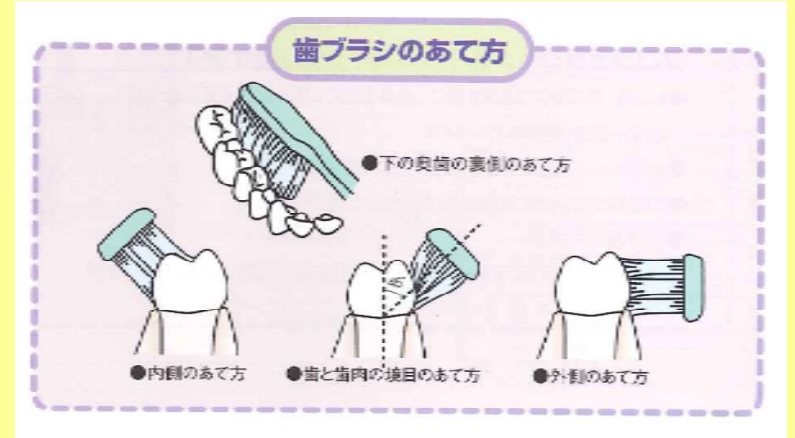
- ・食べる...人生の楽しみの一つ。栄養を取り、免疫力を高める。
歯の数が少ないと硬いものが噛み難くなるので、歯の健康はバランスの良い食事を美味しく、しっかり噛むのに必要。
- ・噛む(噛み合わせ)...噛むことで脳を活性化し、認知症の予防につながる。噛み合わせが良ければ、転倒しそうな時に奥歯でふんばりが効き、バランスが保てる。

口腔ケアで、口腔・咽頭部の細菌の増殖を抑えられ、誤嚥性肺炎やインフルエンザ感染の予防にもつながります。

美味しく食べて、元気に長生きするために、虫歯、歯周病などから歯を守り「8020」
(80歳で20本の歯を残す)を目指しましょう!!

口腔清掃の仕方

- 歯ブラシによる歯垢(プラーク)コントロール
- ポイント①毛先をきちんとあててみがく
- ポイント②軽い力でみがく
- ポイント③小刻みに動かしてみがく

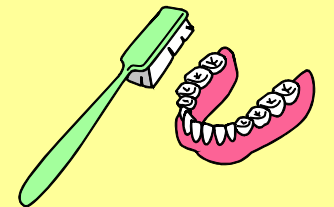


歯垢のたまりやすい所

- 1) 歯と歯の間
- 2) 歯ぐきと歯ぐきの境目
- 3) 奥歯の噛み合わせ
- 4) 凹凸している所
- 5) 背の低い歯

歯ブラシで届きにくい歯間には、歯間ブラシ等を使うことで、清掃効果が高まります。歯と歯の間にブラシ部分を直角に入れ、歯ぐきを傷つけないように2~3回前後させます。

また、舌の清掃は忘れがちですが、細菌の増殖を抑制し、口臭予防に効果的です。歯だけでなく、舌や口腔粘膜も含め、すみずみまでしっかり清掃しましょう!



次回予告

平成24年3月のテーマは、『肺炎球菌のはなし』です。
詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

