

# 口腔ケアについて



7月22日(水) 8月21日(金)

院内・基里コミュニティセンターにおいて、「**口腔ケア**」について講演会を開催しました。

講師 筑紫野スマイル歯科小児科医院 上田 健雄 院長

## 口腔ケアについて

### ●健康寿命は口のケアから

これからの日本の目標は、健康寿命の延伸です。健康寿命とは、健康で明るく元気に生活する期間、つまり寝たきりや認知症にならない期間のことです。そのためには、歯と口をケアし、歯の寿命を延ばすことが大切です。8020運動を続けていくことによって、歯の寿命を延ばし、健康寿命を延ばすことが可能です。

### 【おいしく噛めるために必要な歯の本数】

フランスパン	酢ダコ	かまぼこ	れんこん	せんべい	きんぴらごぼう
スレメイカ	豚肉(薄切り)	うどん	バナナ	ナスの煮付け	
おこわ					

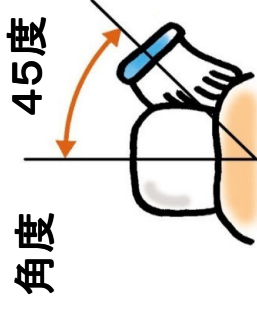
0～5歯  
6～17歯

18～28歯

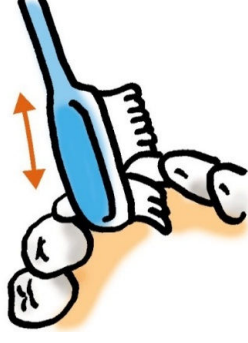
## 歯みがきのコツ

- ① 自分の口の中で、汚れのつきやすいところはどこかを知る。  
汚れやすいところは歯並びや歯の健康状態によって人それぞれ。みがきにくいところは、意識をして念入りに！
- ② みがく順番を決めれば、みがき残しが防げる。  
奥歯や歯の裏側、きき手側など、みがきにくくて汚れがつきにくいところを先にみがくとみがき残しも少なくなります。
- ③ 寝る前の歯みがきは、とくにいいねい！  
歯みがきは、毎食後と寝る前の1日4回が理想的。睡眠中は唾液の分泌量が減って細菌が繁殖しやすくなるので、寝る前はとくにいいねい。

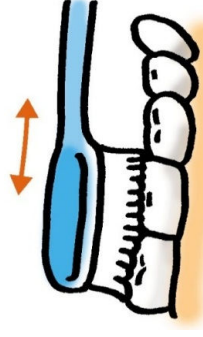
## 歯ブラシの使い方



前歯の裏側



奥歯の溝



## 講演会で寄せられたご意見

- ・口腔ケアの大切さが良く分かりました。
- ・話の内容がとても現実的だった為、とても分かりやすかったです。
- ・「歯ブラシの交換時期はいつ頃？ブラシの硬さはどのくらいがいいのか？」という質問がありました。  
A. 歯ブラシは1ヶ月位が目安です。歯ブラシは普通の硬さが良いです。多数のご参加ありがとうございました。

## 次回予告

平成27年11月26日(木) 13:00~14:00  
「慢性胃炎について」内科 木村医師 「冬場も大事な水分の話」外来 榎間師長  
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  
案内は10月より開始します。  
皆様のご参加をお待ちしています