



## 人生100年時代「食べる、話す、笑う」をささえる 歯と口のケア(口腔ケア)

人生100年時代の今、生活習慣病や認知症など、健康寿命（健康上の問題で制限されることなく日常生活を送ることが出来る期間）の延伸に、歯と口腔の機能維持・向上が大きく関係していると言われています。歯の本数だけでなく「食べる・話す・笑う」といった口腔機能の維持・向上が大切という考え方が広がり、私たちが豊かな人生をおくるためにも、歯や口のケア（口腔ケア）を見直しましょう。

### ・ 口の役割について

口は食事を食べる、会話をする、呼吸をする、また、家族や友達と楽しい時間を過ごす時に大活躍します。

#### 人が幸せに生きるための大切な器官

と言われています。



### ・ 歯と口のケア(口腔ケア)について

歯と口のケア（口腔ケア）には、大きく分けて

「清掃を中心とするケア(口腔内を清潔に保つ)」と

「機能訓練を中心とするケア（口腔機能・向上する）」があります。

特に要介護高齢者に対する口腔ケアは、「誤嚥性肺炎」「口腔の乾燥」

「口腔機能の低下（老化や障がいによる口腔機能の低下を予防改善する）」を予防します。



### ・ 歯と口のケアで、皆さんに取り組んで欲しいこと

ご自身の歯や口の健康には、日々の取り組みが大切です。

現在、実行していることはあるか、これから取り組めそうなことがあるか チェックしてみましょう。

- かかりつけ歯科医院をもち、定期的を受診をする
- 自分にあった歯みがき指導を受ける
- 自分にあった歯間清掃具を使う（デンタルフロス、歯間ブラシなど）
- 食事はよくかんで食べる
- 口腔機能のトレーニングをする（お口の体操など）
- 朝・昼・寝る前の歯みがき習慣がある
- お住まいの地域の成人歯科健診等を受ける
- フッ化物を効果的に利用する  
（歯みがき剤・フッ素塗布・フッ化物洗口）



健口づくりが健康人生のカギ！ 公益社団法人 日本歯科衛生士会 歯科衛生士だより引用



いくつチェックが付きましたか？  
介護が必要な方や障がいのある方には、周りの人が歯や口の健康を気にかけてあげましょう。

心配なことや「歯や口のケアの方法」については、かかりつけの歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。

※歯と口のケア（口腔ケア）について

具体的な方法を見てみよう！ [さくら市のHP参照](#)

