

知って得するミニ知識

過去のテーマは当院ホームページよりご覧いただけます。ぜひご覧ください。

島根県立中央病院 ミニ知識

検索



令和6年

5月のテーマは…

お口の健康は 全身の健康につながる？ ～健康なお口を保つための秘訣～

講師 医療技術局
石田 帆奈美 (歯科衛生士)



お口の困りごと、ありませんか？

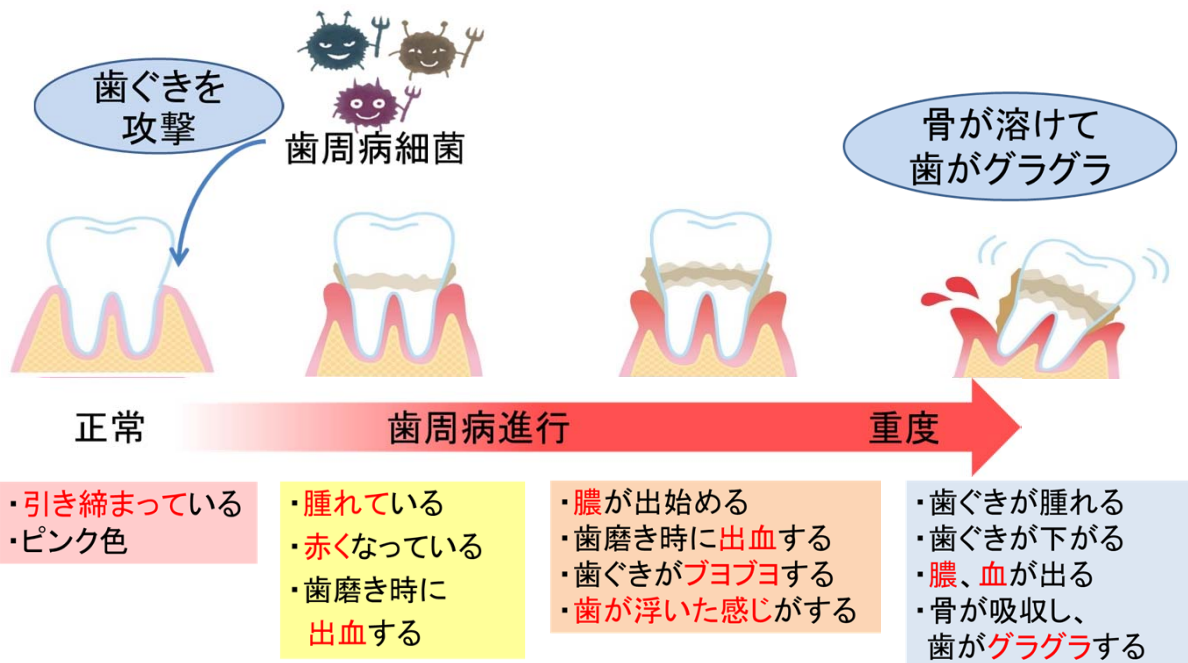
歯磨きをしたのにすっきりしなかったり、硬いものが食べにくかったり、はきはきとしゃべりにくいなど日々の生活で不便に感じることはないですか？このほかにも、食べ物を飲み込みにくくなったり、歯ぐきが腫れたりなどお口のトラブルはいろいろとあります。日々生活していく中で、このようなお口のトラブルは歯周病やお口の衰えのサインになります。

歯周病とは？

歯周病は、歯周病細菌が歯ぐきや歯を支えている骨などを攻撃し、弱くしていく病気です。

主な要因は、①歯周病細菌 ②歯石が付いたり、汚れが溜まりやすい歯並びなどの口腔内環境 ③ストレスや食習慣、喫煙などの生活環境です。

歯周病は軽度、中等度、重度と三つに分類され、軽度から重度へ進行していきます。



歯周病はお口の中だけの病気ではなく、全身の病気と関連しています。

歯周病細菌が歯ぐきの血管から入り込み、全身に行き渡ると、認知症や肺炎、心臓病や糖尿病、骨粗鬆症などの病気に繋がってしまうため、予防することが大切です。

歯周病の予防には、毎日の歯磨きと歯科医院での専門的なメンテナンスが重要となってきます。

かかりつけの歯科医院をもち、定期的なメンテナンスを受けるようにしましょう。

歯磨きのポイント

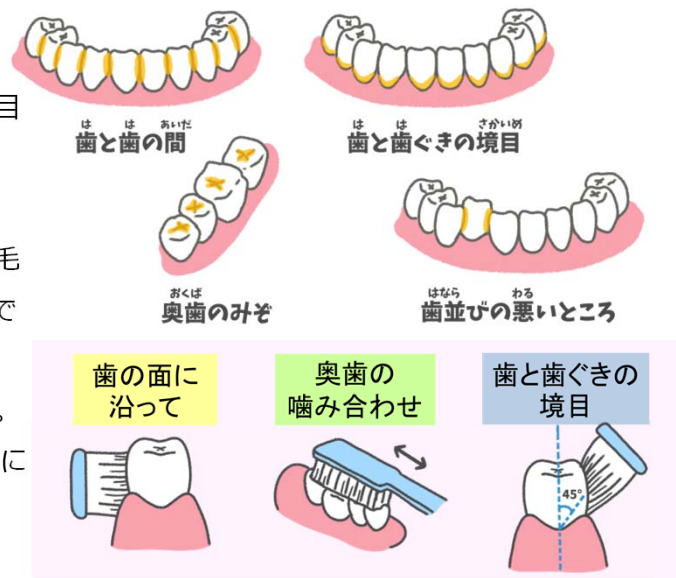
歯と歯の間、奥歯のかみ合わせの部分、歯と歯ぐきの境目など汚れが溜まりやすいところに注意しましょう。

歯磨きのポイント

まず、歯ブラシは、毛先が歯の面に当たるように置き、毛先が広がらない程度の力で動かします。5～10ミリの幅で小刻みに動かして、1、2本ずつ磨いていきます。

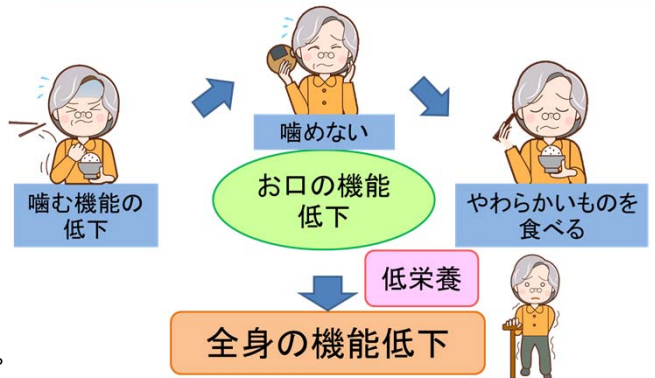
奥歯のかみ合わせは、毛先が溝に当たるように磨きます。

歯と歯ぐきの境目は、歯ブラシを45度にし、歯ぐきの溝に毛先が少し入るよう磨くとより汚れが落ちやすいです。



オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとはオーラル（お口）とフレイル（虚弱）が組み合わさった言葉で、お口がスムーズに動かしにくくなったり、飲み込みが難しくなったりするなど、お口の動きが弱くなっていくことを表します。オーラルフレイルは少しずつ進んでいき、全身の老化へとつながっていきますが、早い段階で対策をしていくと、進行を緩やかにすることができます。



しっかり顎を使うことで、お口が鍛えられるため、一口30回以上噛んで食べるよう意識しましょう。入れ歯の方は、ぴったりはまる入れ歯を使いましょう。

オーラルフレイルの予防方法には、歯磨き、よく噛んで食べること、そして3つ目にお口を鍛えることがあります。お口を鍛える方法の一つに予防運動があります。予防運動は、食べるために使う筋肉の緊張をほぐし、スムーズに飲み込めるようにすることを促します。特に、食事前に取り組むことがおすすめです。

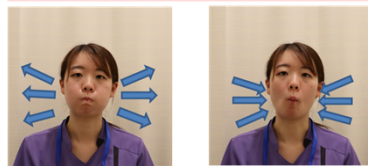
肩の筋肉をほぐす
(5～10回程度)



息を吸いながら
肩を上げる

息を吐きながら
肩をストンと落とす

お口回りの筋肉をほぐす
(3回ずつ)



頬を膨らます

頬をすぼめる

首の筋肉をほぐす
(各3～5回程度)



時計回り・反時計回りに
首をゆっくり大きく回します

～パタカラ体操～

お口まわりの筋肉や舌の筋機能低下を予防

唇を破裂
させるように

舌の先を前歯の
裏につけるように
歯切れよく動かす

舌の奥を喉に
押し付ける
ように

舌の先を
丸めるように

パ

タ

カ

ラ



口を閉じる力



押しつぶす力



飲み込む力



まとめる力

パタカラと繰り返し 10回程度

毎日の歯磨きや食事前のお口体操など、日々のちょっとした心がけでいきいきとした生活を長く送ることができるよう、今一度毎日の生活を見直してみましょう。また、お口の中は、自分自身ではメンテナンスが不十分な場合も多くあります。かかりつけ歯科医院をもち、定期的に歯科を受診し、専門的なメンテナンスをしていくことが大切です。