

お口の清潔は丈夫な身体的第一步!



～防ごう! むし歯や歯周病～

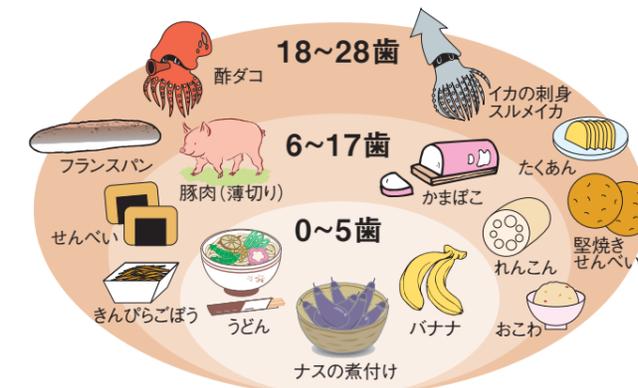
11月8日は、「いい歯の日」です。
皆さん、普段からお口の健康に気をつけて
“8020”を目指しましょう!

8020運動ってなに?

“8020運動”とは、平成元年に厚生労働省と日本歯科医師会が提唱した「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

歯の数と食べられる物

(厚生労働省:標準的な健診・保健指導プログラム
<別冊>保健指導における学習教材集)

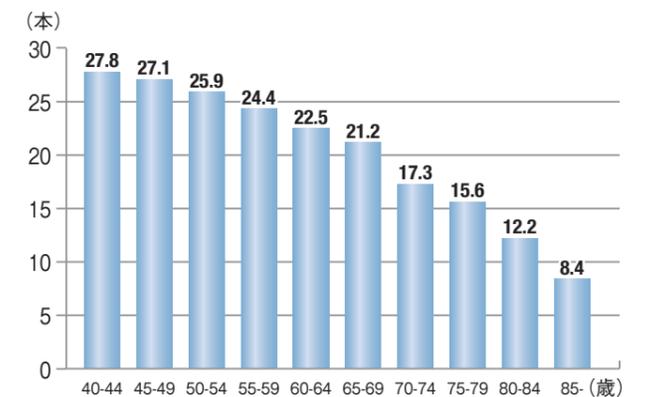


なぜ20本必要なの?

20本の歯があれば固い物でもおいしく食べられます。食べ物をしっかりよく噛むことで脳が刺激され、認知症予防になります! また満腹感が得られるため、肥満予防になります!

1人あたりの歯の数

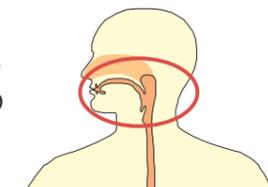
(厚生労働省:平成23年歯科疾患実態調査)



口腔ケアに取り組み、お口の健康を保ちましょう!

口腔とは

口からのどぼとけあたりまでのことです。口の中にある歯や舌だけではなく、ほおの筋肉や飲み込むための筋肉なども含まれます。



クイズ

親知らずを除くと、永久歯は全部で何本あるでしょう?

→答えは次ページ!

取り組もう! 口腔ケア!

食べたら、歯を磨こう

- ①毎食後行いましょう。
- ②やわらかい歯ブラシや歯間ブラシを使いましょう。
- ③強くみががず、やさしくみがきましょう。
- ④歯の表面だけではなく、歯ぐきと歯の間、歯と歯のすき間もみがきましょう。



定期的に歯科医を受診しよう

歯や歯ぐきの状態の確認や、入れ歯の調整をするため、半年に一度は受診しましょう。



食べる姿勢に気をつけよう

背筋をのばし、あごを少しひいた姿勢で食べると、肺に入りにくくなります。



1口30回、よく噛んで食べよう

よく噛むと唾液が出て口の乾燥を防ぎます。認知症予防や肥満予防にも効果的です!



積極的に人と話そう

話すことで舌や唇、ほおの筋肉などが鍛えられます。



入れ歯の手入れをしよう

毎日はずして入れ歯用のブラシでみがき、はずした後は乾燥しないよう保存しましょう。



口腔体操をしてみよう!

- ①口を閉じたまま、ほおを膨らましたりすぼめたりする
- ②口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする
- ③舌を出し上下左右に動かす



お口の健康を保つことは、全身の健康につながります!

お問い合わせ 保険課介護保険グループ ☎53-8457

次回は、広報1月号で介護予防に関する記事を掲載予定です。ぜひ読んでください!

【クイズの答え】28本