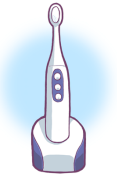
高齢期の歯みがきのポイント

自分の歯の残り具合、入れ歯の利用状況、歯ぐきの状態などによって一人ひとり違います。歯科医院で自分にあった歯みがきの仕方やコツを教えてもらうことが大切です。

入れ歯、詰め物やかぶせ物の周辺は汚れやすいので、特にきれいにみがきましょう。



歯ブラシがうまく使えない場合は、電動歯ブラシの利用も検討しましょう。

抗菌剤の入ったうがい薬などを使うと、口の中の細菌の繁殖を抑えられます。

入れ歯は汚れやすいので、１日１回は外して手入れをしましょう。

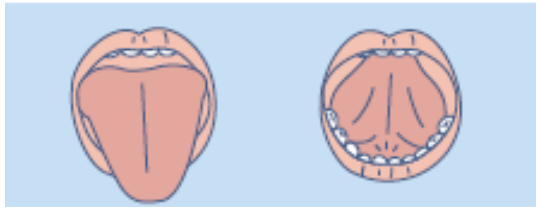
・洗面器等の上で、水を流しながら表面を傷つけないよう軽くみがく

・洗浄剤を使って、目に見えない細菌類を消毒しましょう。

入れ歯は一度作って終わりではありません。不具合をそのつど調整してもらうことで徐々になじんでいきます。違和感があったら、歯科医院を受診しましょう。

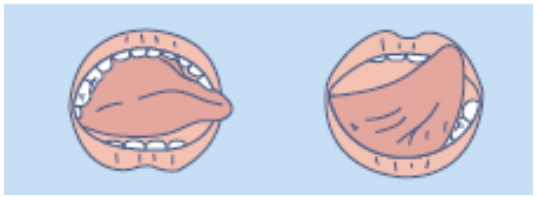
舌のストレッチ

舌の動きがスムーズになると、食べ物を咀嚼したり飲み込んだりする動きはもちろん、発音やだ液の分泌も促進されます。



口を開けたまま舌を前方に突き出す

口を大きく開けて舌を上あごにつける



口を開けたまま舌を左右に出す

口を開けて舌先で唇をなめる

だ液の分泌を良くするマッサージ

両手をほおにあてて、ゆっくり円を描くようにマッサージします（前回し、後ろ回し各5回）

よい歯と口でいきいきライフ

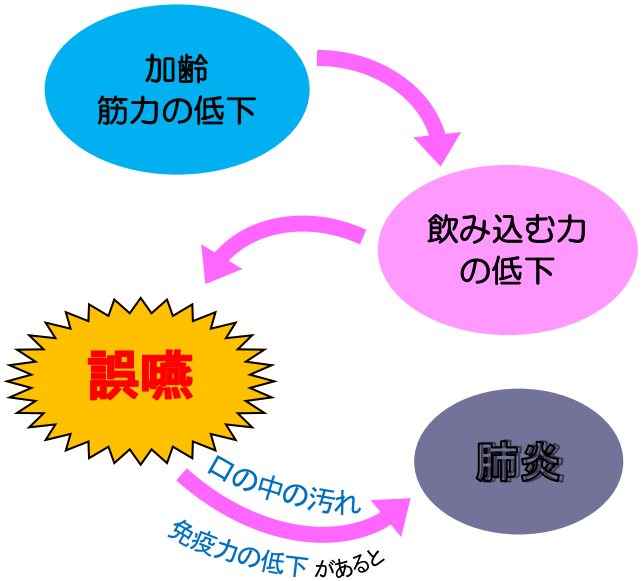
口腔ケアでシニアライフをいきいきと
～高齢期～

東区役所保健子ども課　歯科

電話（０９６）３６７−９１３４

口腔ケアはシニアライフを楽しむ基本です

口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防



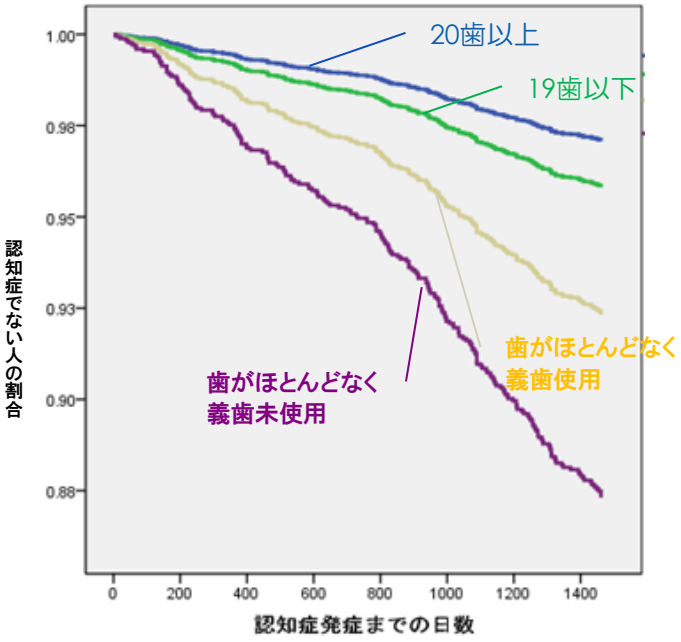
肺炎は死亡につながりかねない病気です。誤嚥性肺炎は、加齢などにより飲み込む力が弱くなったところに、お口の中の汚れ、むし歯や歯周病の放置により繁殖した細菌が、飲食物とともに肺や気管支に入って発症します。

肺炎は日本人の死因の第３位で、その９割が高齢者です。高齢者の肺炎の約７割は誤嚥と関係があるといわれ、口腔ケアで誤嚥性肺炎を防ぐことは高齢者の命を守ると言っても過言ではありません。

口腔ケアで認知症を予防

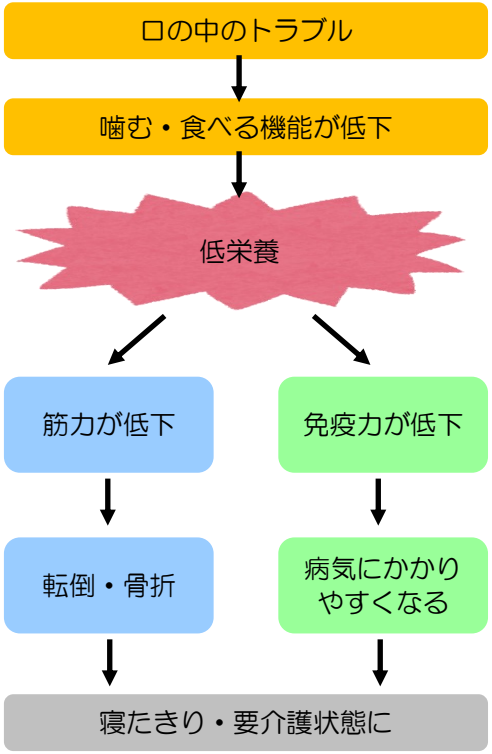
よく噛んで食べることは脳を活性化し、認知症の予防に効果があることがわかっています。

そのために欠かせないのが歯と口の健康。歯が２０本以上ある人は、そうでない人に比べて認知症になりにくいこと、２０本以下でも義歯を使っている人は、そうでない人に比べて認知症になりにくいことが示されました。



歯を失うと認知症のリスクが最大1.9倍に 神奈川歯科大学プレスリリース 2011.1.7

口腔ケアで低栄養を予防

口の中にトラブルがあると、食べ物をうまく噛めない・食べられないため、低栄養の状態に陥りやすくなります。

低栄養状態は筋力や免疫力の低下を招き、寝たきりにつながるおそれもあります。この低栄養を防ぐためには口腔ケアが欠かせません。