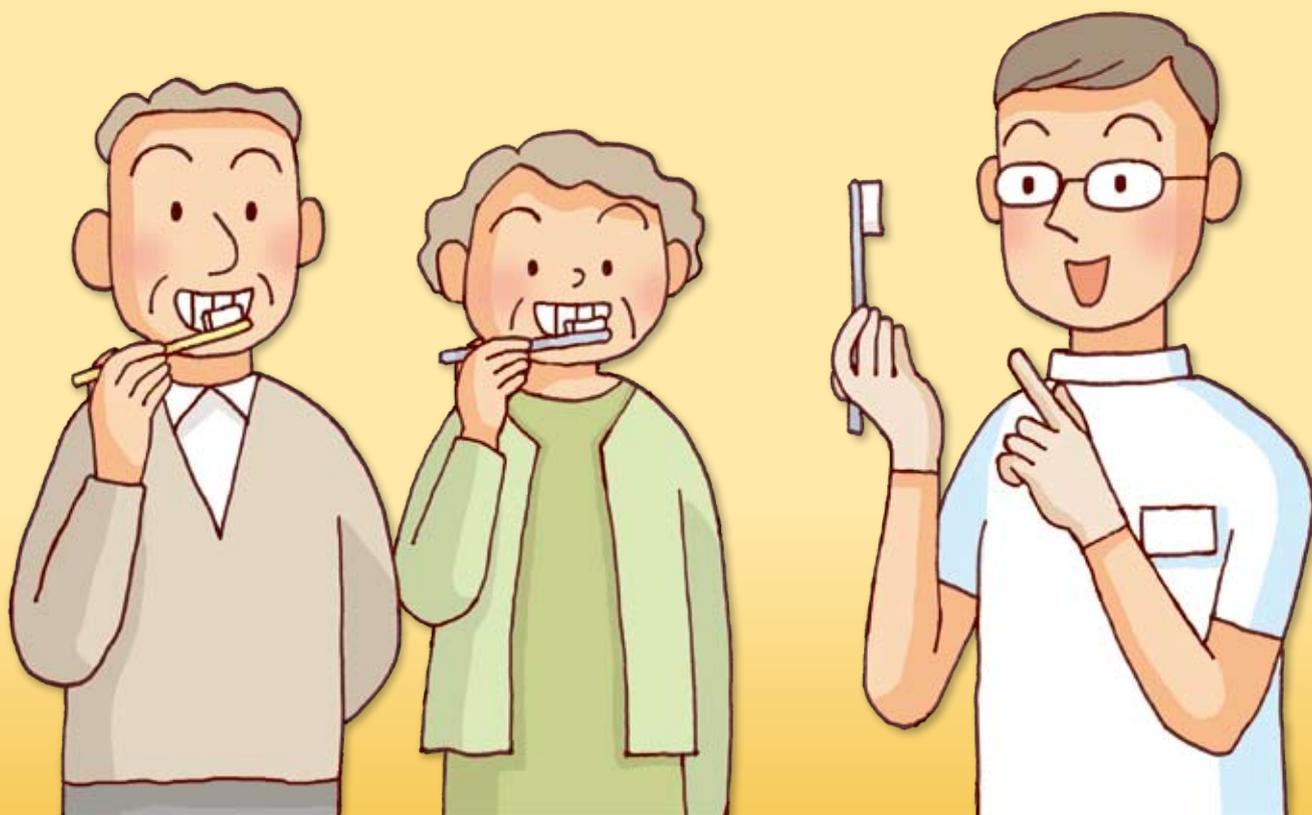


お口元気^は歯^はッピー検診を受けましょう!

お口の中のお手入れで 健康長寿を!



健康長寿の秘訣はお口の中の健康にあった!

口の中の健康は、全身の健康や高齢期の生活の質に大きく影響することがわかってきました。しかし、高齢になるほど、歯と口の機能は低下していきやすいものです。

そこで上手に活用したいのが、お口元気^は歯^はッピー検診（後期高齢者の^{こうくう}口腔検診）です。虫歯や歯周病だけでなく、お口（口腔）の機能全般のチェック、肺炎予防などを目的に実施されています。

いつまでも心身ともに豊かで健康な生活を送るために、ぜひ^は歯^はッピー検診を受け、毎日のお口の中のお手入れ（口腔ケア）に生かしましょう。

鹿児島県後期高齢者医療広域連合

歯と口に関する大きな問題

低栄養状態

やせすぎは危険!

高齢になると歯や口の機能の低下が原因で食べる量が減ったり、肉などの食品が減ったりしがちです。そのため、気づかないうちに栄養不足の状態（低栄養状態）になるおそれがあります。

低栄養状態になると、筋肉が減り、免疫力が低下したりすることなどから、フレイル（5ページ参照）になりやすくなります。

予防のためには、歯や口の機能を守り、意識して肉、魚、油脂（たんぱく質とエネルギー）をとりましょう。また、体重が減りすぎていないか、定期的に体重計で体重のチェックをしましょう。



やせすぎていないか定期的に体重計で確認しましょう!

誤嚥性肺炎

飲み込む力が衰えたら注意!



食べものや飲みものが、食道ではなく誤って気道に入り込んでしまうことを、誤嚥ごえんといいます。高齢になると吐き出す力などが低下するため、誤嚥を起こしやすくなります。

この誤嚥で異物や細菌などが気道に入ると、肺炎を起こすことがあります。これを誤嚥性肺炎といい、重症化して命に関わることもあるため、注意が必要です。

肺炎で亡くなる人の9割以上が高齢者です!

口の中を健康に保つために

毎日のセルフケアのポイント

口腔の清掃

歯や口の中をきれいにして 健康を守りましょう!

歯みがき

- 小さな、やわらかめの歯ブラシで、毎日、できれば毎食後、ていねいに時間をかけてみがきましょう。



- 歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスなどを活用しましょう。



入れ歯の手入れ

- 入れ歯専用の歯ブラシ、洗浄剤があります。かならず外して、表と裏を両方しっかりとみがきましょう。



舌の清掃

- 細菌の増殖を防ぎ、口臭を予防するために、舌の汚れ（舌苔^{ぜったい}）を清掃しましょう。舌の専用ブラシがあります。



食するときの注意

しっかりかんで、飲み込むための 機能を維持しましょう!

しっかりかんで食べる

- 少しずつかむ力をきたえることが大切です。ひと口30回が目標です。



姿勢に注意して食べる

- 上半身を起こし、背中は少し丸め、やや首を前屈させる姿勢を意識して、誤嚥を予防しましょう。



口腔トレーニング

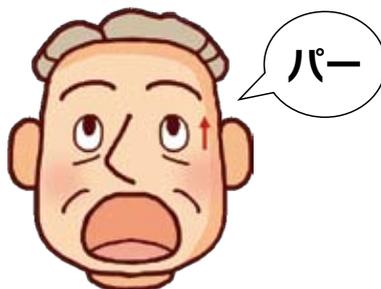
口やそのまわりの筋肉をきたえましょう!

グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー

1 目はしっかり閉じ目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。



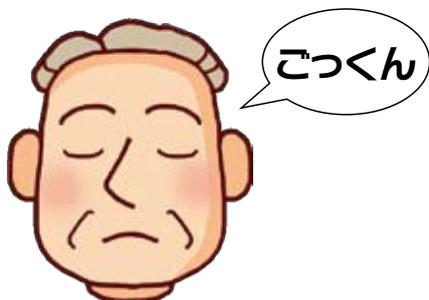
2 目は大きく開き目玉は上方に。口を大きく開く。



3 口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。(右回り、左回り)



4 ココで溜まった唾をごっくん!



5 舌の先に力を入れしっかりと前に出す。(そのまま10秒キープ)



歌を歌ったり早口言葉を話したりすることも、お口の体操になります!



だ液腺マッサージ

じか 耳下腺

● 耳たぶの前、上の奥歯のあたりを、指全体で円を描くようにやさしく押す。



がっか 顎下腺

● あごの骨の内側のやわらかい部分に親指を当て、耳の下からあごに向かって押す。



ぜっか 舌下腺

● あごの先端の内側に両手の親指を当て、軽く押し上げるように押す。



歯と口の健康が悪くなると…

老化や脆弱を招いたり、
さまざまな病気を引き起こします！

- 食べにくくなることなどから低栄養状態やフレイル（加齢により筋力や活力が著しく低下して脆弱ぜいじゃくになる状態）を招きやすくなります。
- 歯周病菌などの口腔内の細菌が全身をまわり、糖尿病、脳卒中、心臓病、認知症などにつながります。
- 飲み込む力（嚥下機能えんげ）が低下すると、誤嚥を繰り返し、命にもかかわる誤嚥性肺炎を引き起こします。
- 低栄養状態になると免疫力が低下して、かぜなどの感染症にかかりやすくなります。
- 体力が低下して、閉じこもりやうつ状態、さらには認知症などを招きやすくなります。



そうならないために……

は 歯ツピー検診を受けましょう！

歯と歯ぐきの状態はもちろん、口腔内の衛生状態、入れ歯など義歯の具合、かみ合わせ、嚥下機能など、高齢期に注意したい口腔機能全般についてチェックします。

お口元気歯ツピー検診のおもな内容

- 歯および歯ぐきの状態の確認
（虫歯、歯周病の有無など）
- 義歯（入れ歯など）の状態の確認
- かみ合わせの確認
- 口腔の状態の確認
（舌苔ぜつたい、ドライマウスの有無など）
- 嚥下機能の評価



定期的に
歯科医療機関を
受診して
お口の状態を
チェック
しましょう！

定期的な歯科受診が健康長寿につながります!

高齢期の口の中の健康維持のためには、毎日のセルフケアと専門家によるケアの両方が必要です。



定期的に かかりつけ歯科医のもとで歯と口のチェックを

半年に1度など、定期的にかかりつけ歯科医のもとで、歯と口の健康状態をチェックしてもらいましょう。歯石の除去のほか、入れ歯の清掃・管理、全身の状態や口の中の状態に応じた口腔ケアのアドバイスを受けられます。

在宅で 訪問歯科診療の利用も可能です

外出が困難な在宅介護の高齢者の場合、歯科医や歯科衛生士による「訪問歯科診療」を自宅や施設で受け入れることもできます。お近くの地域包括支援センターや鹿児島県歯科医師会歯科医療連携室（電話：099-223-0378）などに相談してみましょう。

積極的に外に出ましょう!

とくにやることがないと家に「閉じこもり」状態になる人がいますが、動かないと全身の機能が低下し、介護が必要な状態に陥りやすくなります。

そのような状態にならないようにするためには、外出する機会を増やすことが大切です。「通いの場」や地域の活動に参加するなど、積極的に外に出ましょう。

