



口の健康は 体の健康！



口の健康と全身疾患の関連性

口の中の細菌は、歯周炎や口腔粘膜の炎症の原因となります。これらの炎症は口から全身に波及し、発熱などを引き起こし、低栄養や脱水、免疫機能や体力の低下を招きます。また、口の中の細菌が増加すると、誤嚥性肺炎の危険が高まり、重篤化する恐れがあります。口の健康は全身の健康とつながっているため、毎日の口腔ケアで細菌や汚れを取り除くことが大切です。

口の機能は生活の機能

介護が必要な高齢の方は「食べる」「話す」といった口の機能が低下し、食事やコミュニケーションがとりにくくなることがあります。さらに、意欲が減退することで、うつ傾向や認知機能の低下などが生じてきます。お口の機能を維持・向上し高齢の方の暮らしを守るために、自宅でできる顔面体操や舌体操などを短くミックスしたお口の体操をご紹介します。

自宅でできる！かながわ・お口の健康体操

引用：神奈川県 オーラルフレイルハンドブック 県民向け 第3版

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)	

体操の効果

1～5を3回以上、毎日繰り返し続けることで

- | | |
|------------------|-----------------|
| ① オーラルフレイルも予防！ | ④ 舌の力で飲み込む力も向上！ |
| ② 脳の血流UPで頭スッキリ！ | ⑤ フェイスラインもスッキリ！ |
| ③ 唾液分泌UPで口もうるおう！ | |

セルフケアと定期健診で口腔機能の維持・向上を

歯の健康や口腔機能を維持するためには、毎日の歯磨きや先述したお口の健康体操などの「セルフケア」と、定期的に健診や治療を受ける「プロフェッショナルケア」の両輪で取り組むことが大切です。



定期的に歯科医院でお口の健康状態をチェック

歯科疾患は自覚症状を伴わずに発症することもあるため、歯科医院で定期的にお口の健康状態をチェックすることも大切です。介護の必要な高齢の方だけでなく、介護者の方も市の歯科健診などをご活用ください。かかりつけがない方は、かかりつけ歯科医師を持つきっかけにもなります。

■令和8年度成人歯科健診

今年度、40歳、50歳、60歳、70歳になる市内在住者を対象に、成人歯科健診を実施しています。同健診では、歯周病やむし歯の検査を行います。詳しくは、4月に対象者に送付した受診券に同封されている大和市検診・健診ガイドや市ホームページをごらんください。

大和市成人歯科
健康診査ホームページ



毎月8日は「歯の日」です



大和市では月に1回、普段より少し意識して、歯みがきや口腔ケアに取り組む機会をつくるために、毎月8日を「歯の日」と定めています。口の中のチェックや歯ブラシを取り替えるなど、毎月8日は歯と口腔の健康に目を向けてみましょう。

