

いまからできる、お口のケアは？

口の清潔・口の体操・よく噛む
いまからできるお口ケアで健康を維持しましょう。

① 清潔に保つ

歯磨き、歯間ブラシ
舌ブラシを使用しながら
口の環境を整えましょう。



ポイントは、起床時の歯磨きです。
朝の口の中は、細菌が多いので
誤嚥性肺炎予防にもつながります

② お口の体操

口の動きは筋肉と関係します。
口を動かし、筋肉を鍛えましょう。

パタカラ



「パ・タ・カ・ラ」と一言づつ大きく発音
1回 5~10回を毎食前にできたら
続けることがポイントです。

③ よく噛む

よく噛むと唾液が増えて、
抗菌作用が高まります。



テレビ・携帯電話を見ず、食事に集中。
入れ歯はしっかり装着しましょう。

※毎日の口のケアは誤嚥性肺炎を予防することにつながります。

地域の皆さまの健康を支える取り組み

① 健康教室



摂食・嚥下障害看護認定看護師、言語聴覚士が、
嚥下についてや食べる時に気をつけること、
今日からできる嚥下体操など、お話しします。

② 糖尿病教室



医師、糖尿病看護認定看護師による日常生活で
気をつけることなどお話しします。歯科衛生士は、
糖尿病と歯のケアについてなど、お話しします。

詳しくは、当院ホームページ・市の広報誌をご覧ください。

矢口



っておきたい。

くち



の 外科治療

看護師が、安心して治療が
受けられるように支えます。

専門性の高い歯科衛生士が
お口のトラブルに対応します。

噛める歯で
幸せをつかむ。

歯科口腔外科



Q 歯科口腔外科は、どんな科ですか？

あなたの「かかりつけ歯科医と連携」しながら専門的な外科治療が必要な患者さんの治療を中心に行っています。口や顎、歯ぐき、舌のトラブルを治療する診療科です。



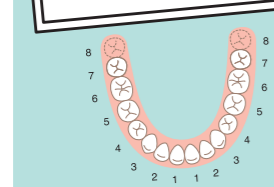
歯科口腔外科で診る主な病気

- ・ 親知らずの抜歯
- ・ 口腔内の腫瘍・炎症の処置
- ・ 顎の痛みや異常の治療
- ・ 舌の痛みや違和感 など

Q なぜ？親知らずの抜歯、かかりつけ歯科医から歯科口腔外科に紹介されるの？

親知らずは一番奥に生える永久歯ですが、最近はおごが小さい方が増え、横向きや斜めに生えることが多く、磨きにくいので、むし歯や歯ぐきの腫れ・痛み、口臭の原因になります。また、歯ぐきや骨の中に埋まったままの状態を【埋伏歯（まいふくし）】といい、見た目では分かりにくいのでレントゲンでの確認が必要です。こうした親知らずの抜歯は、歯ぐきを切開したり骨を削るなどの外科的処置になることが多く、歯科口腔外科に紹介されます。

「親知らず」の由来は？



「親知らず」は、正式に第三大臼歯と呼ばれる歯で、だいたい10代後半～20代前半に生えてきます。つまり、この年齢の歯は親が知らないうちに生えてくるため「親知らず」と言われているそうです。



最近、気になるお口の症状ありませんか？

- 親知らずが痛い、頭痛もする
- 歯ぐきが腫れて、何だか違和感
- 歯磨き後も、口臭が気になる

気になる歯からのサイン
早めの歯科受診を。



※ その症状、親知らずのトラブルかもしれません。歯科受診をおすすめします。



口から食べる＝生きること

口・歯のために。



歯科口腔外科部長
佐野 大輔

Q お口の役割って何かしら？

“口の役割は、食べる・話す・守る”



● 食べる

「口から食べる」ことは、歯でしっかりかむことから始まります。つまり、食べ物を細かくして胃や腸の負担を減らします。噛めないと、飲み込みにくさから、むせたり誤嚥（ごえん）する可能性がでてきます。

● 話す

話すことは、歯と大きく関係してきます。歯が少なくなると、話しづらくなります。また、顔の印象も変わってきます。

● 守る

食べ物や細菌が気管に入るのを防ぎ、体を守ります。口の機能が低下すると、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。



最近、こんなお口の変化ありませんか？

- 食べこぼしや、むせが増えた気がする
- 口が乾きやすく、口臭が気になる
- 滑舌が悪くなった気がする など



それ、『オーラルフレイル』のサインかもしれません。

オーラルフレイルとは、年齢を重ねるにつれ、噛む・飲み込む・話すといった口の機能が少しずつ低下していく状態です。お口の働きが弱くなると、食事が減る、栄養が不足する、体力が落ちるといった悪循環につながります。早めに気づいて対策することが大切です。