

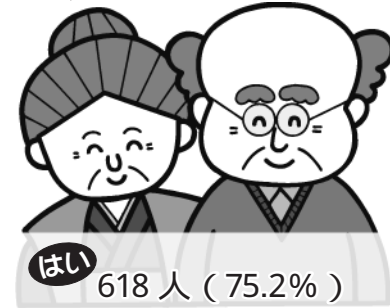
お口の健康を維持して 元気で楽しい生活を

歯みがきはじょうぶなからだの第一歩

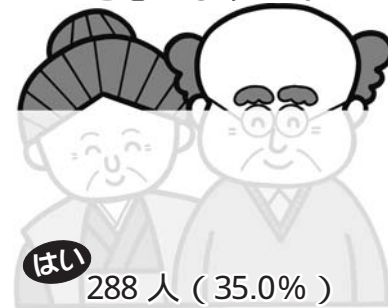
(日本歯科医師会平成24年度標語)



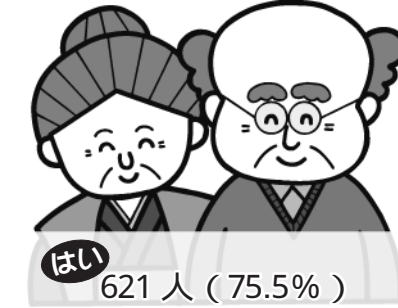
入れ歯を使用していますか？



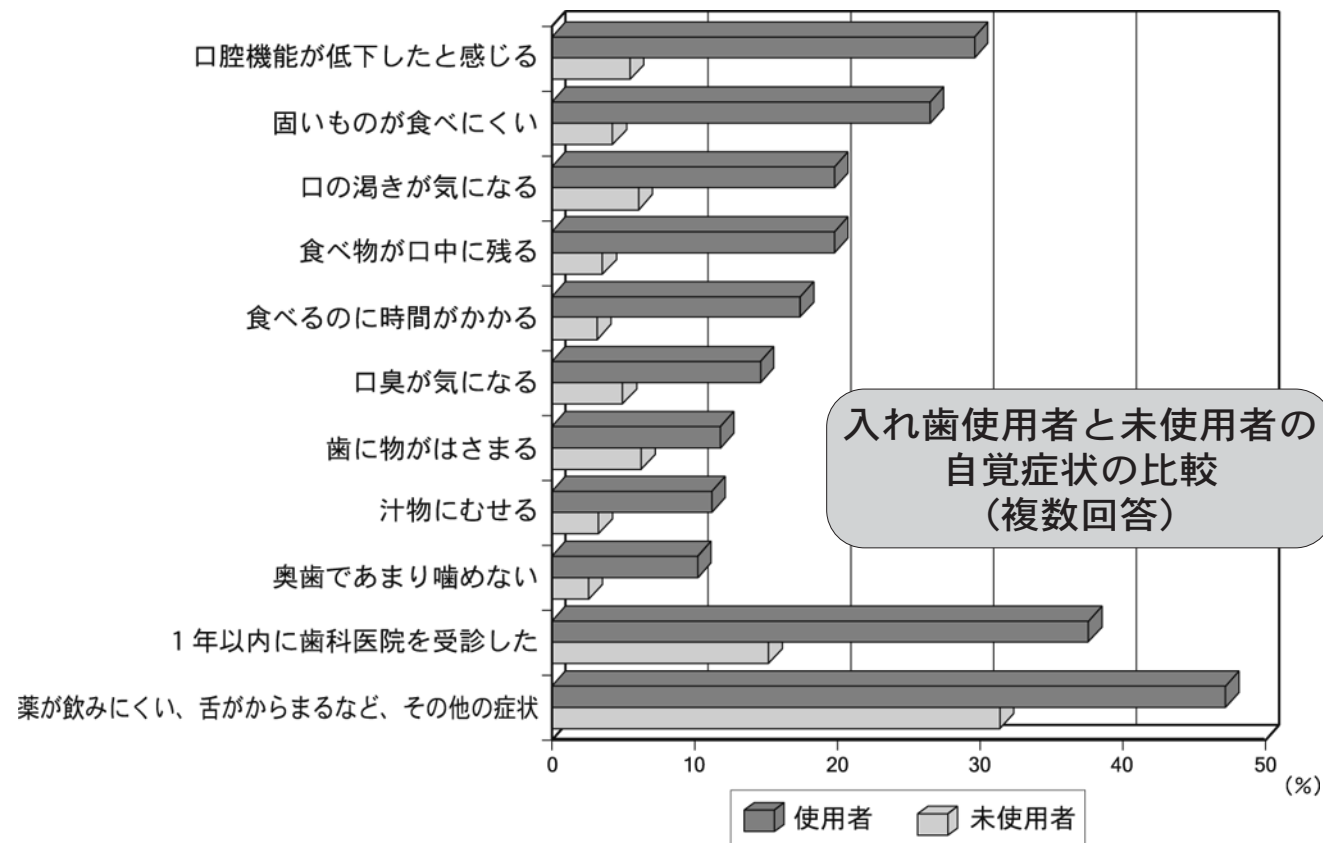
口腔機能が以前より低下したと感じますか？



口の中に気になる症状はありますか？



入れ歯使用者と未使用者の
自覚症状の比較
(複数回答)



口の働きは、物を食べる、人と話をする、呼吸をするなど、生活をする中で大変重要な機能を担っています。もし、これらの機能(口腔機能)が低下すると、元気で楽しい生活を送れなくなるかもしれません。また最近では、口腔機能の低下を一人因として、高齢者が要介護になっていくとも言われています。

高齢者口腔機能調査を実施

市は、昨年市内の38か所の老人クラブに入会している822人の方を対象に、口腔機能に関するアンケート調査を行いました。(上記参照) このアンケート調査では、固いも

のが食べにくい、食べるのに時間がかかるなどといった、口腔機能の低下を感じる方が、入れ歯を使用していない方に比べて、使用している方の割合が高い状況です。

口腔機能の低下を防ぐためには、歯を失う前の若い世代からむし歯や歯周疾患の予防を行うほか、口腔機能を高める知識の普及や日常生活での予防が必要となります。

そこで市は、今年の4月から新たな対策として、若い世代へは、3歳児健康診査に同伴する保護者に歯科健診を、高齢者には、老人クラブの中で歯科衛生士による講話を実施しています。ほかに、予約制で歯科衛生士による健康相談も行っています。

口腔に関する知識の向上

口腔の老化が進めば、食べたり話したりする機能が低下し、身体機能の衰えやコミュニケーション不足による脳の衰えを進めてしまうかもしれません。老化の防止を意識し、適切な対処をしていきましょう。また、高齢になってからあわてるのではなく、若いうちから、口腔に対する知識を高めていくことも大切です。

むし歯や歯周疾患の予防に

歯ブラシだけでは歯みがきでは限界があります。デンタルフロスや歯間ブラシ、1歯ブラシなどの補助用具を使用することで、汚れを効果的に除去することができます。

口の渴きや口臭の防止に

唾液腺マッサージ、こまめな水分の補給、ストレスをためないことで症状を緩和することができます。

また、舌の白い汚れ(舌苔)が口臭の原因にもなります。汚れが気になるときは、舌ブラシで清掃しましょう。

口腔機能の維持に

口の周りの筋肉を鍛えることで、食べ物や口の中に残る感じを減らし、むせを予防することができます。

自分に合った入れ歯を

自分のあごの形に合わない入れ歯は、口腔機能の低下にもつながります。しっかりと噛めることが大切です。入れ歯を入れたことで安心して、その後の微調整に通院しない方も多いようですが、定期的に歯科医院で調整し、常に自分に合った入れ

歯にしておきましょう。

高齢者の中で、歯の損失が少なく、よく噛めている人は、生活の質および活動能力が高く、運動・視覚機能に優れていると言われています。口中に不安がある方はもとより、不安がない方でも、個人に合った指導やアドバイスを受けることができますので、定期的に歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。皆さんも日ごろから、口の健康を維持して、元気で楽しい生活を送りましょう。

問合せ先 岩見沢保健センター
(10西3) ☎25局5540

8020コンクール 参加者募集

審査期間 8月1日(水)～24日(金)
審査会場 かかりつけの歯科医院にお問い合わせください
審査内容 口腔内の健康状態
対象 歯が20本以上ある、昭和17年4月1日以前に生まれた方
問合せ先 岩見沢歯科医師会(4東2)
☎25局119(月～金曜日の、午前10時～午後4時30分)