

老化の始まりは **お口** から



皆さん知っていますか？歯や口の働きは、老化現象と深く関係していることが明らかになってきました。

「よく食べこぼすようになった」「固い物が噛めなくなり、むせることも増えた」「滑舌も悪くなってきた」という状態が続くのであれば、歯や口の働きが衰え始めている可能性があります。

健やかで自立した暮らしを長く保つためには、この「老化のはじまりのサイン」に早く気づき、予防や改善に取り組むことが大切です。

健康長寿の秘訣

お口のお手入れは、むし歯や歯周病など、歯の病気や口臭を防ぎます。

また、舌や頬などの筋肉を鍛えると飲み込む力が強くなり、誤嚥性肺炎（誤って気管に入ってしまった唾液や食べ物などと一緒に、細菌を吸引することにより発症する病気）を防ぐことができます。さらに、よく噛んで食べることは、脳を刺激して認知症の予防にもなります。

口腔ケアを意識した生活を習慣化するために、できることから少しずつ取り組む。これが健康寿命を延ばす「コツ」なのです。

口腔ケアのポイント

正しいブラッシングと定期的な歯科健診

歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスなどを活用し、磨き残しを防ぎましょう。

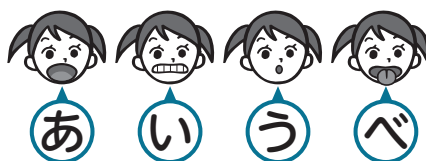
また、40歳以上の方は「すこやか健診」で、後期高齢者医療制度加入者は市内歯科医院で、歯科健診を受けることができます。いずれも無料で、申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

噛む力を鍛えよう

柔らかいものばかりを食べていると、噛む力が衰えます。噛みごたえのある食品を積極的にとり、毎食よく噛むようにしましょう。

舌や頬、口周りの運動を

口と舌の体操



- ▶ 「あ～」と口を大きく開ける
- ▶ 「い～」と口を横に開ける
- ▶ 「う～」と口をとがらせる
- ▶ 「べ～」と舌を伸ばす

だえきせん

唾液腺マッサージ



じかせん
耳下腺

がっかせん
顎下腺

せっかせん
舌下腺

クチトレ

口の中に装着して口唇閉鎖を促し、表情筋を鍛えるためのトレーニング器具であるクチトレを使い、筋力アップ



※器具の購入が必要です。

口腔ケアの教室などに参加しよう (全て健康ポイント 2ポイント)

いずれも無料

クチトレ・フォローアップレッスン

お口のトレーニング器具であるクチトレを正しく使用し、効果を上げるための講習です。詳しくは16ページをご確認ください。

おいいきき教室

ブラッシング指導や口腔筋力トレーニングなどによる口腔機能向上のための教室です。詳しくは17ページをご確認ください。

健康チェックの日 (歯科衛生士)

お口の細菌数を測定し、歯科衛生士が個別に口腔ケアのアドバイスをします。

日程 第2・4火曜日 午後1時～5時
場所 いわみざわ健康ひろば (3西4第2ポルタビル1階)

問合先 市健康づくり推進課 (4西3 であえーる岩見沢3階) ☎ 25局 5540