

## 高齢者に起こりやすいお口の変化



長く使った歯はすり減ります。



唾液の量が減るため、お口が乾きやすくなります。



歯ぐきが下がり、歯の根におし歯ができやすくなったり、歯ぐきの炎症が起きやすくなります。



入れ歯を支える歯ぐきや骨の形が年々変化するため、使っているうちに合わなくなり、歯ぐきに傷をつけることもあります。

お口の変化を感じたら、毎日のケアを見直すとともに、我慢せずにかかりつけ歯科医に相談してください。今回は、お口のケア方法と、かかりつけ歯科医についてお知らせします。

## お口の健康 ○×クイズに挑戦！

- Q1** 歯ブラシの交換の目安は、毛先が広がっていなければ半年である。
- Q2** 歯みがきは、汚れを落とすために、ゴシゴシカを入れてみがく。
- Q3** 歯科医院は、歯が痛くない時も定期的に受診するのがよい。

1



歯ブラシは、1か月に1本を目安に交換します

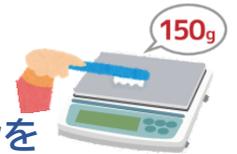


歯ブラシは長く使うと毛先の弾力がなくなり、歯垢を落とす機能が弱まります。歯ブラシの形はヘッドが小さく、毛先が真っすぐで硬さはふつうが使いやすいですが、お口の状態にもよるので、かかりつけ歯科医で相談することをおすすめします。

2



歯みがきの際、歯ブラシを軽い力で細かく動かします

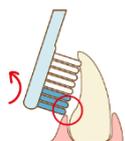


歯ブラシを歯に当てるときの力は150g程度が良いです。歯みがきの時に、ゴシゴシ、シャカシャカと大きな音を出してみがく人は力が入りすぎているかもしれません。

### 歯ブラシの当て方

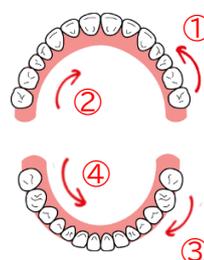


歯ブラシの毛先は歯の面に対して45度に、毛先を歯と歯ぐきの境目に当てます。



上下ともに前歯の裏は歯ブラシを立ててみがきます。

### 歯ブラシの動かし方



一筆書きのように順番を決めて動かす

小刻みに上下に動かしながら、歯1本ずつ横に移動していきます。

## 3



## 痛みがなくても・入れ歯の人も 定期的にかかりつけ歯科医を受診しましょう

- ✓ おし歯や歯周病の治療だけでなく、機能も含めたお口の健康を保つサポートをしてくれるのが、かかりつけ歯科医です。
- ✓ かかりつけ歯科医で定期的に”メンテナンス”を受けることをおすすめします。



こんな研究もありますよ！

都内で行われた老人大学出席者（60～90歳代 自主参加の講演会 回答者の平均年齢75.7±6.0歳）対象の調査結果によると、自立した高齢者の多くは、次のような人であることがわかりました。（遠藤，口衛誌，53（4）：2003）



食後に歯を磨く



早寝早起き



1日3食を  
規則正しく摂る



かかりつけ歯科医  
をもっている



喫煙をしない

厚生労働省 e-ヘルスネット「健康高齢者の口腔ケア」より

## やってみましょう！ お口の健口体操「パタカラ」

お口の健康を保つためには、ケアに加えて毎日の健口体操が効果的です。

今回紹介するのは、「パタカラ」です。「パタカラ」の発声はむせや誤嚥の防止になります。

パ



パ・パ・パ・パ…

唇を閉じる力をつける。

タ



タ・タ・タ・タ…

舌の力をつける。

カ



カ・カ・カ・カ…

のどの奥の力をつける。

ラ



ラ・ラ・ラ・ラ…

口の奥を狭める力をつける。

ホームページでは、かながわ健口体操の動画をご覧になれます。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f4008/p756544.html>

かながわ健口体操

