

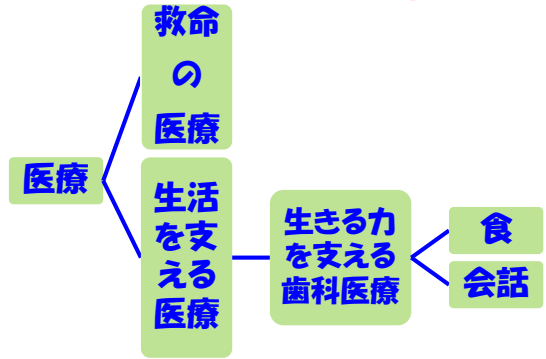
埼玉県立久喜図書館 第6回健康・医療情報講演会

歯とお口のケアで めざせ健康長寿！

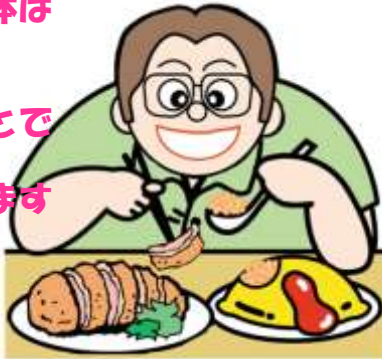
平成25年1月26日

埼玉県歯科医師会地域保健部
歯科医師 三木昭代

2種類の医療



当たり前のことですが
私たちの体は
私たちが
毎日
食べることで
作られ
維持されます



歯・口のはたらき

- ・ 食べる(きちんと噛んで飲み込む)
- ・ 話す(発音・発声)
- ・ 笑う・歌う・ささやく
- ・ コミュニケーションをとる
- ・ 味わう(味覚)
- ・ 表情を豊かにする
- ・ 食いしばり、力を出す
- ・ 体のバランスをとる など



想像してみてください
もし 口が動かなくなったら？！

- ・ 食べられない→身体的生命にかかわります
チューブから栄養剤を入れることで生命維持はできますが 栄養の消化吸収は口を動かして噛んで食べるより劣り 低栄養になりやすく免疫機能が低下します
- ・ 話せない→ 社会的生命にかかわります
コミュニケーションがしにくくなるので社交性が損なわれ 憂うつになり 引きこもりにつながります

口が動かないと その1 口の外への影響

- ・ 顔の筋肉が衰える
口もとがたるんで老ける
表情が乏しくなり顔の印象が暗くなる
- ・ 脳への刺激が減り脳細胞が衰えやすい
- ・ 全身の骨格や筋肉への影響
首 肩 背中
の筋肉がおとろえ姿勢がゆがむ
全身に力が入りにくくなり踏ん張りがきかない
ロコモティブシンドローム(運動器不安定症)

口が動かないと その2口の中への影響

- 唾液が減りバイ菌が増える
 - むし歯が増える
 - 歯周病が悪化する
 - カンジダ菌やカビの仲間が増えて粘膜の病気がおきる
 - 粘膜やへ口の表面に垢や細菌のかたまりが付着して口臭の原因になる
- 舌の働きが低下して味がわかりにくくなる
- 咽頭炎 喉頭炎 誤嚥性肺炎などの呼吸器の感染症にかかりやすくなる
- 動かない→廃用性委縮
 - 動かせるようになっても動かさない

口から始める健康長寿

健康長寿

よい食生活を支える 会話による社会生活を支える

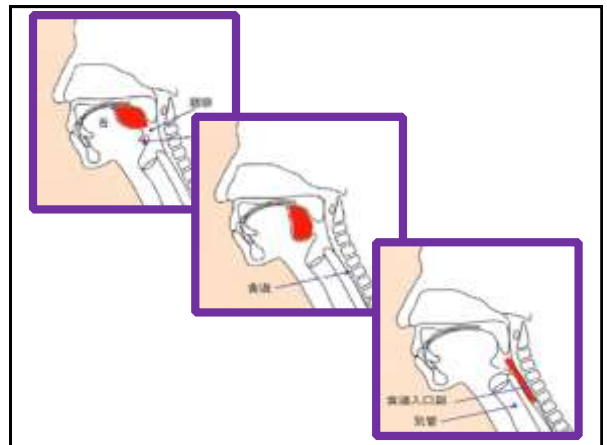
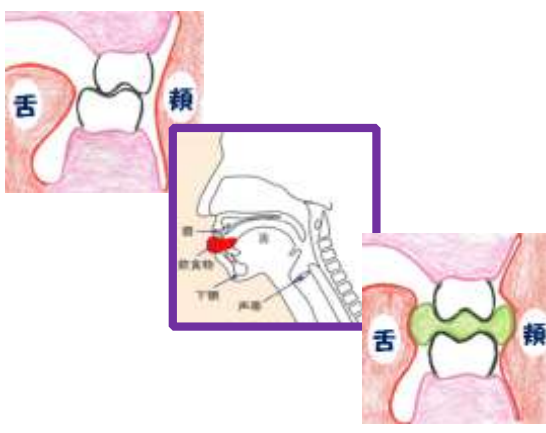
口の形態を整える
口の機能を高める

平成元年に
厚生省と歯科医師会は


ハチマルニイマル
8020

★ 80歳で20本噛める歯を維持★
することを提唱しました。

口に入れて噛んで飲み込むこと 摂食 咀嚼 嚥下のシステム



舌の役割



- ・ 食べ物を押しつぶす
- ・ 食べ物を歯の上に運ぶ
- ・ 飲み込むために奥へ送る
- ・ 飲み込むために口の中を封鎖する
- ・ 味を感じる
- ・ 話をする
- ・ その他

おいしく食べるための脳の機能

嚥むことは脳の刺激

厚生労働省と日本歯科医師会は
「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」
の話し合いから 平成21年7月に

嚥ミング^{サンマル}30

★ひとくち30回嚥みましょう★
を提唱しました。

嚥むことの8大効用

- 粘膜炎の保護
- おし歯の予防
- 味覚の向上
- 肥満生活習慣病の予防
- 胃腸の働きを助ける
- 言葉はっきり表情豊か
- 脳の刺激
- ストレス発散

メタボを防ぐ箸の作法

- 箸を箸置きに置く
- 空腹度を自分に問いかける
- 利き手で箸をつまんで持ち上げる
- 反対の手で下から箸の中央を持つ
- 利き手に持ち替えて正しく持つ
- 食べ物を口に入れる
- すぐ噛まずに、反対の手で下から箸の中央を持つ
- 利き手で箸をつまんで持つ
- 箸を箸置きに置く
- ゆっくり噛み始めて、左右15回ずつ噛んだら飲み込む



NHKためしてガッテンより改変

健やかなお口のキーポイント

- | | |
|-----------|------------|
| 1 口のポジション | 2 酸 |
| 3 呼吸 | 4 口を動かす筋肉 |
| 5 十分な唾液 | 6 望ましい噛み方 |
| 7 清潔な口 | 8 口を意識した生活 |
| 9 窒息予防 | |

1 口のポジション

- 上下の唇は軽く触れて閉じている
- 上下の歯はかすかに触れているか 離れている
- 舌は先端が軽く前歯の裏側あたりに触れている



噛みしめ(歯ぎしり)に注意!

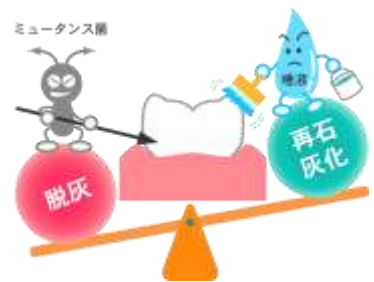


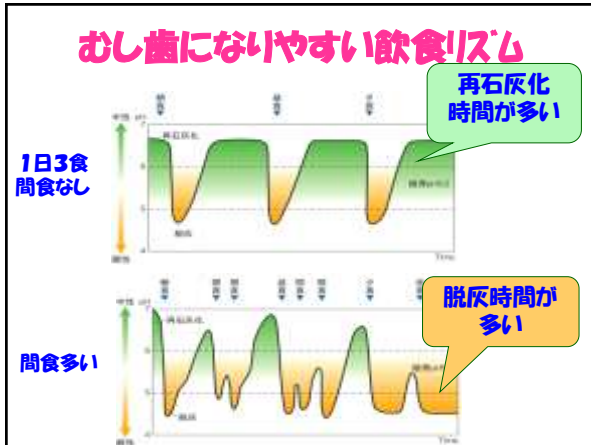
2 酸



脱灰 < PH5.5 < 再石灰化 (歯根面は6.3)

むし歯は酸による脱灰でも唾液が再石灰化





気をつけたい酸

- ・飲食物の酸
 - 酸っぱいもの 甘酸っぱいもの
 - かんきつ類 酸性飲料 酢を含むもの
- ・薬の酸
 - ビタミンC アスピリン 鉄剤
- ・おう吐や反すうによる胃の内容物の逆流
- ・胃、食道の不全による胃酸の逆流

☆体に良いものが歯に安全とは限りません

飲み物の酸性度

- PH2 酢飲料 栄養ドリンク 炭酸飲料 梅酒
- PH3 乳酸菌飲料 ヨーグルトドリンク 果実ジュース スポーツドリンク ワイン
- PH4 市販野菜ジュース コーヒー イオン飲料 日本酒 ビール
- PH5 コーヒー牛乳
- PH6 牛乳 スピリッツ
- PH7 (中性)水
- PH8 焼酎

PH5以下の酸性飲料を

- ・口の中に長く入れておく
- ・口の中に広げる
- ・たびたび口にする

ような飲み方は要注意

3 呼吸

4 口を動かす筋肉

5 十分な唾液

唾液の特徴

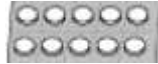
- ・一日に1～1.5リットル分泌される
- ・消化作用がある
- ・抗菌作用がある
- ・免疫作用がある
- ・粘膜保護&修復作用がある
- ・毒(活性酸素)消し作用がある
- ・若返り促進作用がある

唾液の自己チェック

- ・つらい口の渇きが3か月以上続いている
- ・乾いた食品が噛みにくい
- ・舌や粘膜がくっついて話しにくい
- ・食べ物が飲み込みにくい
- ・口の中がネバネバする
- ・口臭が気になる
- ・食品の味がよくわからない
- ・のどがヒリヒリ痛む
- ・顎の下がよく腫れる
- ・義歯で口の中が傷つきやすい

ドライマウスになしやすい薬

血圧降下剤 利尿剤
 強心剤 血管拡張剤
 抗うつ剤 抗不安剤 抗てんかん剤
 抗アレルギー剤 気管支拡張剤
 鎮咳剤 去痰剤
 消化性潰瘍治療剤
 鎮痛消炎剤
 抗菌剤 抗ウイルス剤



唾液を出すために



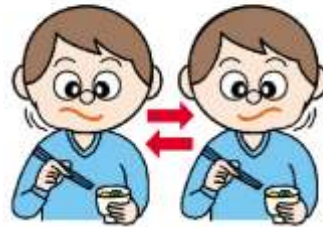
6 望ましい嚥み方

- 1 口に食べ物が入っているときは 水などの飲み物を同時に飲まない
- 2 飲み込もうとしてから さらに5~10回 くらい嚥む
- 3 食べ物の味を確認してから 飲み込む
- 4 1回に口の中に入れる量を 少なくする
- 5 口を閉じて歯を見せないで嚥む
- 6 前歯はかじりとりだけにし 嚥みこなすのは奥歯で
- 7 お箸のお作法

左右の歯で嚥みましょう

右・左かわりばんこに
30回 かみましょう!

片方だけで
かんでいると...



7 清潔な口



8 口を意識した生活

「イー」スマイルの提案

口角を上げる



歯ぐきを出さない 上前歯の端を下唇に沿わせる

口を使った遊びをしましょう







吹き戻し笛





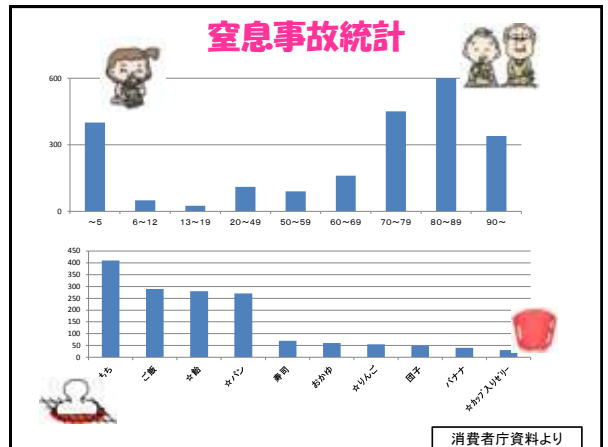
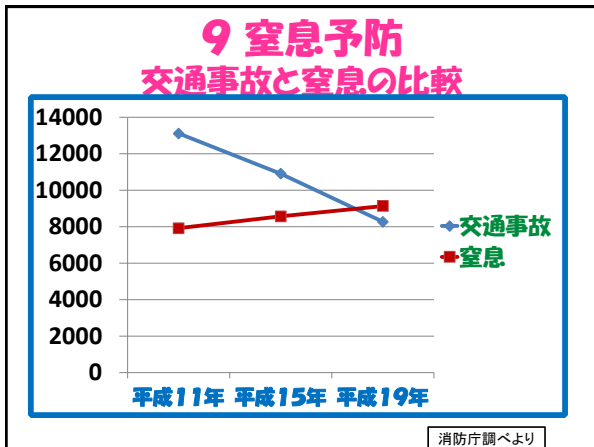
口を使った遊びをしましょう







ストローと綿棒で
吹き矢



- ## 窒息しない食べ方
- ・ 食べるものをしっかり確認する
 - ・ 口の奥の方に詰め込まない
 - ・ 早食いしない
 - ・ 一口の量は少なめに
 - ・ 回数多く噛む
 - ・ 口に食べ物を入れたまましゃべらない
 - ・ テレビや新聞などを見ないで食べることに集中する
 - ・ 食べながら急に顔を動かさない
 - ・ 日頃から唾液が十分出るようにする

窒息時の対処法

ハイムリック法


(腹部突き上げ法)



背部叩打法



よ坊さん **すこやか博士**



日本歯科医師会 **埼玉県歯科医師会**

地区の歯科医師会

歯科衛生士会

ホームページをご覧ください

**ホームページでわかる
歯科医師会の市民向け活動**

日本歯科医師会

- ・テーマパーク8020
- ・日歯TV

埼玉県歯科医師会

- ・歯医者さん教えて
- ・彩歯健康アカデミー
- ・8020よい歯のコンクール

地区の歯科医師会

- ・歯の健康づくりイベント
(6月 歯と口の健康週間)
- ・(11月8日 いいはの日)
- ・歯口の健康ポスター&標語コンクール

- ・口は健康の入り口
- ・歯は健康のシンボル
- ・噛むことは
健康のサポーター

