



歯と口の健康

か

しっかりと噛める歯と口を保つ

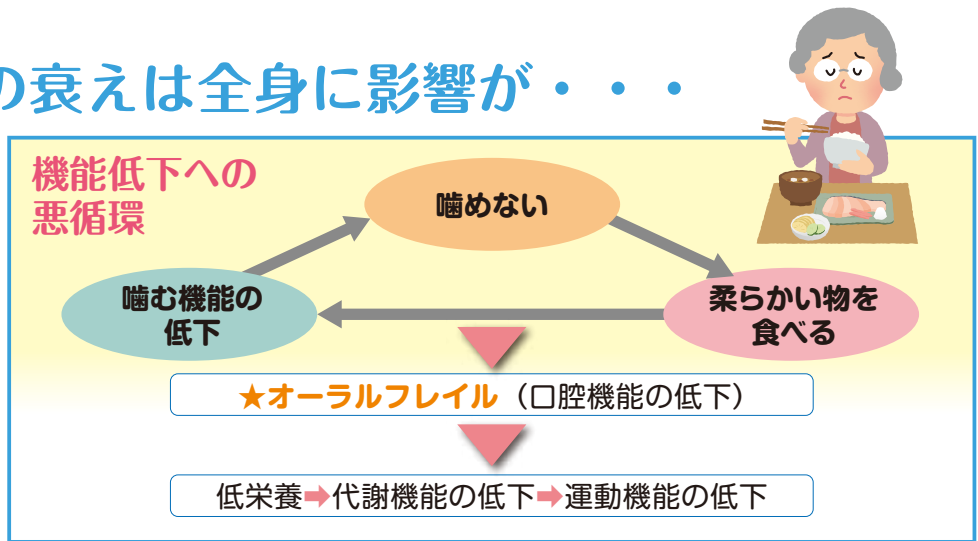
飲みこみや
むせの
状況

食べ物や飲み物でむせるのは、男性は約5人に1人、女性は約4人に1人。年代が上がると割合は高くなり、70歳以上は約3人に1人。歯をできるだけ残すことも大切です。

歯や口の機能の衰えは全身に影響が・・・

- 歯や口の機能の衰えは、滑舌が悪くなる、食べこぼす、むせなどの症状から始まります。
- 進行すると食欲が落ちるなど、体全体に影響も。

★オーラルフレイル：歯の喪失や、食べる・話すといった口の機能が弱ることをいい、フレイル（全身の機能が弱ること）や要介護状態が進む要因の一つともいわれています。



歯や口の健康を保つためのコツ

セルフケア

歯のお手入れ

プロフェッショナルケア

日頃から歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシなどを使い、しっかりと汚れを落とす



歯科医院で定期的にチェック、必要に応じて歯石除去や口腔清掃などをする



プラス

リラックス
・笑顔

- ・ 歯を磨いた後に鏡に向かって笑う
- ・ 緊張状態が続くと口の中が乾くのでぶくぶくうがいや水分摂取などで口の中を潤してリラックス

睡眠

- ・ 規則正しい生活と十分な睡眠を
- ・ 心身の疲れは抵抗力・免疫力の低下につながります

豆知識：たばこ

- 喫煙は（たばこの煙の成分によって）血管を傷つけたり、免疫力の低下を引き起こし、歯周病を悪化させます。
- たばこはいつやめても遅いことはありません。たばこをやめると咳や痰が減ったり、口臭がなくなるなどの効果も。

喫煙による歯や口への影響

口臭

着色
歯や歯肉が
ヤニで
汚れます

歯周病

口腔・
咽頭がん

健康への影響は
歯と口以外にも

