



## お口は健康の入り口

あなたの歯とお口は健康ですか？

歯とお口のトラブル解消に役立つ情報をお届けいたします！

普段から歯とお口のケアをしっかりと行いましょう

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

## 歯周病



歯ぐきなど歯を支える組織におきる病気です。

主に歯と歯ぐきの間にたまった歯垢の中の細菌が原因となって進行します。進行を放置すると組織が歯を支えられなくなり、歯を失う大きな原因の1つになっています。また、それだけではなく、最近では、歯周病菌が出す毒素が血液に入るとコレステロールや中性脂肪、血糖値を上げるといった報告もあります。実は、歯周ケアは歯のためだけでなく全身の健康のためにも大事なのです。

**歯周病をチェックしよう** 当てはまる項目があったらすぐに歯科医師に相談しましょう。

- 歯ぐきが腫れ・発赤、出血していませんか
- 口臭があるといわれたことがありますか
- お口の中で、変な味がしませんか
- 歯がぐらぐらしませんか
- 冷たいものや、熱いものをお口に入れると歯がしみませんか
- 歯ぐきが退縮し、歯の根本(象牙質)の露出したところがむし歯になりかけていませんか

参考:財団法人8020推進財団



## 口渇



唾液が少ないために異常に口が渇く状態のことです。

降圧剤・安定剤などの薬の副作用でも口が渇くことがあります。

口の中が渇いたままだと、むし歯や歯肉炎が起こりやすくなります。

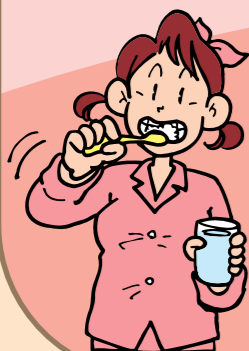
また、症状が重いと食べ物の飲み込みや食べることも非常に困難になります。

### 口渇対処法

- ・こまめな水分補給
- ・よく噛む  
→唾液を出す働きがあります。食事の際は噛む回数を増やすように心がけましょう。
- ・酸味のあるものを食べる  
→唾液を出す働きがあります。



## 舌のケア



舌の表面が白っぽくなっていませんか？

実は、それは歯の表面に付く歯垢と同じもので、舌苔(ぜったい)といいます。舌苔の大半は、食べ物の残りかす、舌から剥がれた細胞、お口の中の細菌などが関係しています。舌苔を舌の表面から取りニオイを嗅ぐと、悪臭がします。つまり、舌苔は口臭の原因なので、歯みがきだけではなく舌のケアも大切になります。

### 舌のブラッシング法

普通の歯ブラシまたは、舌ブラシや舌ヘラと呼ばれる器具などを用います。軽い力で10回ほど掻き出すようにします。この時、強くあててしまうと舌の表面が荒れてしまうので、十分注意して下さい。

粘膜に傷や炎症があり、ブラシやヘラを使用できない場合には、ガーゼを指に巻きつけて拭うように清掃します。また、口に水を含み舌の表面を上あごに摺り合わせるのも有効です。

# 栄養コーナー

歯や口の大切な役割の1つは、食べることです。毎日食事をおいしく食べることは栄養の摂取ばかりでなく、心と体の健康を保ち、生活を一層豊かなものにしてくれます。いつまでも美味しく食べられるようお口のケアが大切です。

いつまでも  
おいしく食べる

## 健口体操

食事の前の習慣として、  
生活の中に加えてみましょう…

リラックスして、いすに腰掛けましょう

### ① 首・肩・上半身のストレッチ

筋肉を和らげると  
リラックスして食べられます。



ゆっくり深呼吸  
1~2回



ゆっくり後ろを  
向く 右→左



首を肩にゆっくり  
つける 右→左



肩をゆっくりあげて  
ストンと落とす 1~2回

### ② 顔の筋肉のストレッチ

頬の筋肉を和らげ、顔の表情が  
よくなります。



大きくあけて、口を開じて  
歯をかみ合わせる 1~2回



口をすぼめて、  
横に引く



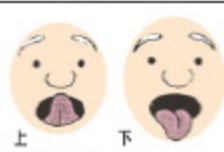
頬をふくらませる  
頬をすぼめる

### ③ 口の運動

食べ物の塊を作りやすくし、  
飲み込み(ゴクン)をより安全に  
行えるよう舌の力をつけます。



舌を左右の口角をなめる  
1~2回



上 下  
口を開けて舌を  
前上下に動かす



まわす  
舌で口のまわりを  
べろりとなめる 1~2回

お口の機能が高まることで、だ液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。無理をしないように行いましょう。

参考:北海道栄養士会 介護予防対策委員会 低栄養予防実践プログラム

## 商品紹介 歯科医師設計!

・歯医者さん150(フラットタイプ、山状タイプ) 1本 ¥ 98(税込)

・歯医者さんレディ…………… 1本 ¥ 198(税込)

虫歯や歯周病の原因となる歯垢をしっかりかき取る!



## 編集者の声



桑園店  
薬剤師の穴田です。  
今回は口のケアというこ  
とで特集させてもらいま  
した。  
今回のパルスだよりがお  
口のケアを始めるきっか  
けとなれば幸いです。



桑園店  
薬剤師の嶺石です。  
今回は今まであまり取り  
上げたことのない口の中  
についてです。  
今後のお口の健康のため  
に少しでもお役に立てた  
らと思います。



桑園店  
栄養士の吉川です。  
食事をよく噛んで味わうこ  
とは、健康な生活を送るた  
めにたいへん重要です。いつ  
までも美味しく食べれるよ  
うに、健康の入り口であるお  
口の機能を保ちましょう。