

6月4～10日は歯と口の健康週間

# お口のケアを怠るといけませんか？

新型コロナウイルスの流行により、外出や会食の制限など生活環境が一変。その影響による口の機能低下が心配されています。気付かず放っておくと、口だけでなく体の機能を低下させてしまうことも。ここでは、どの世代にも大切なお口のケアについて紹介します。

問合せ 健康長寿企画課 ☎222・3411 FAX 222・3416

お口の状態をチェックしてみませんか？



口の機能(口唇機能)は、誰も加齢とともに低下するもの。だからこそ、乳幼児期や少年期にしっかりと育み、青年期から中年期にしっかりと使い、高齢期までしっかりと維持することが、生涯にわたる歯と口の健康づくりに重要です。

日々の生活が変化する中で、口の環境も実は変化しているんですよ。こんなこと思い当たらへん？

1 リモートワークやオンライン授業中、ついつい間食してしまう



間食が増えて、食生活が乱れたり、歯磨きの回数が減少すると、口の中が不潔になり、虫歯リスクが上昇。

2 マスク生活で、口臭や口の粘つきが気になる



口の中の違和感、口が渴き、唾液の質と量が低下しているサイン。唾液の働きが低下すると虫歯や口臭の原因に。

3 お茶や汁物でむせたり、咳払いがしづらくなった



咀嚼(かみ砕く)や嚥下(のみ込む)をする力が低下している可能性。誤嚥性肺炎のリスクも高まります。

このように生活の変化に伴い、どの世代においても、口の中の環境悪化が心配されています。生活の変化に合わせてお口のケアが必要です。

人口統計  
(1日現在)

3484人  
7774人  
5710人

世帯数

66世帯

お口の体操

唾液腺マッサージ

口腔機能の健全な育成と低下予防のためには、気軽にできるマッサージや体操が効果的です。

**頬の体操**

- 1 両頬を膨らませます
- 2 右頬を膨らませます
- 3 左頬を膨らませます
- 4 両頬を膨らませます
- 5 両頬をへこませます
- 6 上唇を膨らませます
- 7 下唇を膨らませます
- 8 両頬をへこませます

頬や舌などの口周りをよく動かすと、咀嚼や嚥下機能の維持だけでなく、表情も豊かになるんですよ。

- 1 両方の親指をそろえて、下顎中央の真下に当てる。親指で押し上げるようにゆっくりと押す。
- 2 下顎の骨の内側の部分に親指を当てる。目の下から下顎の先まで、5カ所くらいに分けて、順にゆっくりと押し上げていく。
- 3 両手の指（親指を除く4本）を頬に当てる。後ろから前へ円を描くようにゆっくりと回す。

唾液腺を刺激すると、唾液が出やすくなるんですよ。唾液には、口を潤す、汚れを押し流す、抗菌、咀嚼や嚥下、消化を助けるなど、多くの良い効果があるんですよ。

先生に聞きました



京都府歯科医師会 公衆衛生部 歯科医師 尾崎明子先生

**問** お口の健康維持はなぜ重要？

お口の健康は、心身の健康に大きく影響します。健康な状態なら、何でもおいしく食べたり、会話や運動を楽しむことができます。しかし、お口の機能が低下すると、食べ物の種類が制限され、栄養の偏りやエネルギー不足に。その結果、筋力や免疫力が低下し、認知症や寝たきりにつながることがあります。

**問** お口のケアについて、気を付けるべきことは？

毎日の歯磨きを正しく行うこと（セルフケア）が大切です。また、年齢や生活環境に伴い、お口の健康を考えると、歯科医の定期的な検診や歯石除去、専門的ケアも受けてください。セルフケアと専門的ケアの両方が重要です。

**問** 市民へのメッセージ

お口の健康が損なわれると、口腔内の免疫力が下がり、ウイルスに感染しやすくなると言われています。また受診控えにより、虫歯や歯周病が悪化し、歯を失うことも。歯科医院では感染対策をしっかりと行っていますので、必要な治療は早めを受けてください。現在、府歯科医師会では、お口の健康を考える催し「歯のひろば」を、ホームページで実施中。ぜひのぞいてみてくださいね。

令和3年度 京都歯のひろば 検索

**三講座**

**コロナ対策と歯磨き**

歯磨きで口の中の細菌を減らすことは、虫歯や歯周病だけでなく、感染症の予防にもつながります。

＜飛沫感染対策など、共用の場所での注意点＞

- 1 換気を十分に。時間帯をずらし、密を避ける。
- 2 歯磨きをしながらの会話・移動を控える。
- 3 唇を閉じ、歯ブラシは静かに小さく動かす。
- 4 口をゆすぐときは、少なめの水を口に含み、唇を閉じて勢いよく口内で動かす。吐き出すときは低い姿勢で静かに。



京都市の  
（令和3年5月）

145万  
男 68万  
女 76万

世界  
73万16