

# 口腔の健康

## 口腔とは？

口の中の歯茎、顎、口蓋、頬、口腔粘膜、唾液腺などを含めた口の中の空間のこと。

## 口腔の機能は？

### ①「食べる」こと

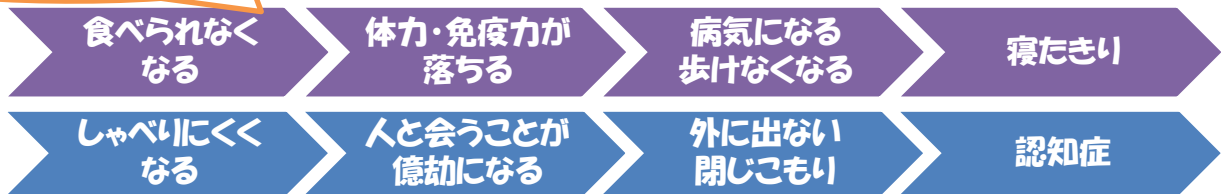
- ・咀嚼（物をかむ：歯・歯茎・舌）
- ・味覚（味わう：舌）
- ・消化（唾液の分泌）

### ②「話す」こと

- ・発音  
舌、上あご、唇などを  
スムーズに動かし音を作る

普段、当たり前のように行っていることですが、食べることも話すことも生きていくうえで、欠かせないものです。これを支えているのが「口腔」です。口腔の健康は、全身の健康と直結しているのです。

## 口腔機能が低下すると？



「食べること」はすなわち、必要な栄養を体に取り入れることなので、この機能が衰えると全身に影響が及びます。また「話すこと」は人と人とのコミュニケーションにおいて欠かせないものです。この機能が衰えると、孤立や閉じこもりなどの精神的影響や、脳の機能低下にもつながり、うつや認知症へ移行することもあります。

このような口腔機能の低下を引き起こす原因の一つとして「歯の喪失」が挙げられます。

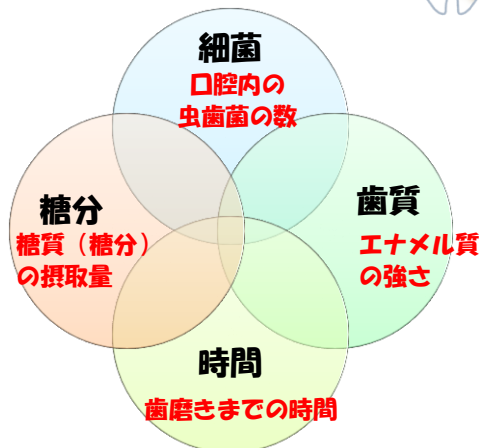
## 歯を失う原因とは？



歯を失う80%以上の原因は、虫歯と歯周病といわれています。

### ①虫歯

「歯」そのものの喪失  
＜原因となる4つの輪＞



### ②歯周病

歯を支える「歯肉・歯槽骨」の障害



細菌による歯肉(歯周ポケット)の炎症



歯槽骨の炎症



骨が溶け、歯が脱落

☆喫煙者は3~8倍歯周病にかかりやすい

☆糖尿病の方は免疫機能が低下しているため歯周病にかかりやすい

## ～口腔の健康を保つためにできること～

### 1. 歯磨き

虫歯や歯周病を予防するには、歯垢を除去して口腔内を清潔に保つこと。

歯垢とは細菌やその代謝物の塊のことで、プラークともよばれ白～黄白色をしています。ネバネバと歯の表面についているため、うがいだけでは取れません。

**回数** できれば毎食後 時間が取れない方は少なくとも就寝前に丁寧に磨く  
(就寝中は唾液の分泌量が減少し、口の中で細菌が繁殖しやすくなります。就寝前にしっかりと歯垢を除去することで、虫歯や歯周病になりにくい口腔環境になります)

#### 方法

**☆ブラッシング** 「歯と歯の間」「歯と歯肉の境目」「奥歯の噛み合わせ面」は、特に歯垢がつきやすいので丁寧に磨きましょう！



#### ☆歯ブラシ以外のケア用品

**歯磨き剤**→フッ化物(歯の質を強くする)、酵素(歯垢を分解)など様々な種類があります

**歯間ブラシ、デンタルフロス**→歯ブラシでは届かない歯と歯の間、歯肉との境目がきれいに！

**洗口剤(マウスウォッシュ)**→歯磨き後に使用することで、新たな歯垢がつきにくくなります



### 2. 口周囲の筋肉・関節のトレーニング

使わないと筋力や柔軟性が低下していくのは手や足だけではありません。

顔や口周辺も、使わないと衰えてしまいます。そのため「物を噛む」ための筋肉が衰えないためのトレーニングとして、「**健口体操**」が推奨されています。



#### ①顔面体操

しっかり目をつぶり、唇を横に引いて頬をあげます。その後、口と目を思い切りあけてください。もういちど口をしっかり閉じてから、頬を膨らませて、口を左右に動かします。



#### ②舌体操

口を開けて行うものと閉じて行うものがあります。口を開けて、舌を思いっきり出したがり引っ込めたり左右に動かし、口の周りをなめるように回します。上下に舌を動かす運動もよいでしょう。口を閉じて行う舌体操は、舌で上・下唇を内側から押ししたり、頬を押ししたりします。舌の働きがよくなって唾液も出やすくなり、発音がよくなります。