



最近、「むせる」、「飲み込みにくい」など…
気になるお口の悩みはありませんか？

「健口」づくり をはじめよう！



歯と口腔の健康（健口） づくりの重要性とは？

歯と口腔の健康は、全身の健康の保持増進に重要な役割を果たしています。むし歯や歯周病になると、歯を失うだけではなく、糖尿病や動脈硬化など様々な疾患や健康へ影響する研究結果が報告されています。

また、食べる・飲み込むなどの口腔機能が低下すると、食べ物が入って気管に入ってしまったり、寝ている間に唾液を誤って飲み込んでしまう「誤えん性肺炎」を引き起こしたり、栄養が十分に摂取できなくなるなど様々な悪影響を与えます。生涯にわたり、健康を保持増進するには、歯周疾患予防や口腔機能の維持・向上など、歯と口腔の健康づくりが大切です。

口腔ケアの重要性とは？

お口の健康を維持するためには口腔ケアが重要です。口腔ケアを行うことで、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、ウイルス

感染や誤えん性肺炎の対策にもつながります。

口腔ケアの種類と効果

①セルフケア
口腔ケアは、機能的口腔ケアと器質的口腔ケアの2種類に分けることができます。

機能的口腔ケアとは、お口の機能を回復させ、維持・向上させる効果があります。唾液腺を刺激する「唾液腺マッサージ」を行うことで唾液の分泌が促され、潤いのある健康な口に近づきます。

なぜ高齢者の口腔ケアが必要なの？

器質的口腔ケアとは、「お口の中を清潔に保つ」ためのケアのことです。毎日行う歯磨きなどでキレイなお口を保ちましょう。

入れ歯を使っている方は、入れ歯のお手入れも忘れずに行いましょう。

②プロフェッショナルケア
私たちの口の中は複雑な構造をしており、小さな細菌を全て除去することはできないと言われています。そこで、歯科医師や歯科衛生士などのプロの手を借りることで可能な限りゼロにすることが出来ます。高齢の方や基礎疾患をお持ちの方など、お口の状況は様々なため、定期的な歯科検診やプロフェッショナルケアが必要です。

なぜ高齢者の口腔ケアが必要なの？
高齢になると唾液が出にくくなり口が乾燥します。また、会話の機会が少なくなったり、食事が口から摂れなくなったりする



ると、ますます口が乾燥し、唾液による自浄作用が低下します。加えて、誤えん性肺炎を引き起こす可能性が高くなります。高齢者の死亡原因の上位には「肺炎」があり、そのうち一番多いのが誤えん性肺炎です。このような誤えん性肺炎を予防するために口腔ケアが重要になります。

健口づくりに関する 町の取り組み状況は？

町では、平成27年度に「歯と口腔の健康づくり推進条例」を制定し、歯科医師や歯科衛生士、歯科技工士などの歯科医療関係者の皆さんに協力いただき、町民の皆さんの歯と口腔の健康づくりを推進してきました。

令和2年度からは、「個別口腔機能向上事業」を開始し、下記チェック項目の質問に一つ以上該当する60歳以上の町民の方は、自身の口腔の状態や歯科疾患に応じて、無料で医師の指導を受けることができるようになりました。

チェック項目

左の①～⑩の質問項目に1項目以上該当する60歳以上の町民の方は、個別口腔機能訓練として無料の健口教室を受けることができます。

- ①半年前に比べて固いものが食べにくくなった。
- ②お茶や汁物等でむせることがある。
- ③口の渇きが気になる。
- ④飲み込むのに苦労することがある。
- ⑤唾液で気になることがある。
- ⑥舌に白い苔のようなものがついている。
- ⑦声が変わった。
- ⑧発音しにくい、がらがら声や鼻に抜ける等
- ⑧よく咳をする。
- ⑨食事を残すことが多い。
- ⑩食べる量が減った。
- ⑩6か月間で2～3kg以上の体重減少があった。

※実際のチェックシートは各歯科医院、役場8番窓口に準備します。

無料の健口教室にご参加ください

健康は「健口」づくりから！～歯医者さんで受ける健口教室～



受講できる歯科医院一覧

- ☆庄司歯科医院 ☎(35)21122
- ☆吾妻歯科クリニック ☎(35)6480
- ☆石山歯科クリニック ☎(36)1788
- ☆神部歯科医院 ☎(35)2037

- ◆対象 60歳以上の町民の方で上記のチェック項目の質問に1項目以上該当された方
※チェックシートは各歯科医院、役場8番窓口に準備します。
- ◆内容 歯科医師、歯科衛生士との口腔機能向上指導（概ね3か月で4回）
- ◆期間 令和5年12月まで各歯科医院で受付
（受 講 令和5年4月～令和6年3月）
- ◆受講料/無料
※治療等診療の部分は自己負担となります。
- ◆利用方法 各歯科医院でチェックシートを記入し、該当となった場合、受講したい歯科医院に直接予約してください。

■お問合せ先／保健福祉課 福祉グループ
☎(35)2111（内線132）