



口の中を清潔にしよう！～歯磨きでもっと元気に～

問 健康づくり課 ☎(21) 0267

口の中の環境がからだ全体の健康につながることを知っていますか？

口の中が清潔に保たれていないと、虫歯・歯周病になるだけでなく、誤嚥性肺炎や生活習慣病の原因にもなります。特に誤嚥性肺炎については高齢者死亡の上位を占めており、市民の死亡順位の第3位となっています。このように、日々の生活の中で口の中を清潔に保つことはとても大切です。

今回は、生活に身近な「歯磨き」のポイントを説明します。

口の中の清潔を保つことと全身への影響

口の中にはたくさんの細菌があり、歯に付着した歯垢1mgには1億以上の細菌がいます。口の中が清潔に保たれていないと、繁殖した細菌を誤嚥することで肺炎を発症したり、血管を通じて全身に回り、さまざまな病気を引き起こすことがあります。



日々の生活でできること

口の中を清潔を保つためには、口の体操、歯肉や粘膜のマッサージ、歯磨きなどがあります。

歯磨きのポイント

1日3回の歯磨きを

細菌は食事で得た糖を分解して歯垢を作ります。食後の歯磨きが歯垢を除去し、虫歯になりにくくします。

丁寧にしっかり磨く

鉛筆を持つように歯ブラシを持ち、一本一本丁寧に磨きましょう。

舌で汚れのチェックを

歯磨き後、歯がツルツルしていれば、汚れが取れているサイン。

同じ順番で磨く

磨き残しを避けるため、順番を決めて磨くことが大切です。

夜の歯磨きは長めに

就寝中は唾液の分泌量が少なくなり、う歯になりやすいので、長めに歯磨きしましょう。

「ながら磨き」を取り入れて

洗面所で立ったまま歯磨きをすると時間が長く感じます。テレビを見ながらなど「ながら磨き」を取り入れて、長い時間の歯磨きを楽しみましょう。

～検診のお知らせ～ 各地区で検診を受けていない人はぜひ受診しましょう

日時…12月3日(土)・4日(日) (受付時間…午前8時～午前9時)

会場…高梁総合文化会館 ※12月3日(土)は乳がん・子宮がん検診の実施はありません

おはなし

自分で決めた3つのこと

20年前に病気で倒れました。それまでは不摂生をしていましたが、倒れて以降、自分の体について気をつけるようになり、病気にかからなくなりました。

今、元気に過ごせているのも、生活の中で自分の体について気をつけているからだと思っています。

私が気をつけていることは、①3食しっかりと食べること、②心に決めている朝の行事は必ず行うこと、③体のことで気になることがある時はかかりつけの医師に相談すること、の3つです。

難しいことを続けることはできませんが、自分でやると決めたこの3つのことは続けています。これからもそれらを継続しながら、元気でいられることに感謝して、楽しく生活していきたいと思っています。



もりすえ まんじ
森末 萬治さん
(玉川町下切)