

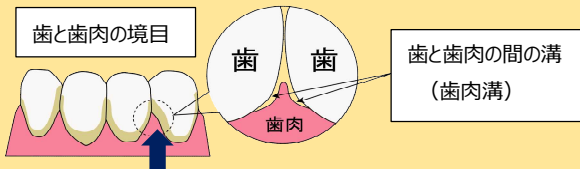
＼予防に取り組んでいますか？／

歯周病とオーラルフレイル

歯周病

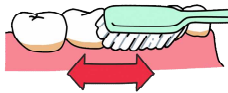
●**歯周病**とは…歯肉炎や歯周炎の総称です。歯ぐきの出血、腫れ、口臭などのほか、進行すると歯を支えている骨が溶けて歯を失う原因にもなります。全身疾患（糖尿病、肺炎、心疾患、認知症など）にも影響があります。

歯周病予防のために、毎日口腔ケアを



この部分の歯垢（**プラーク**）除去がポイント！
きれいにするには、歯ブラシだけでは不十分！
デンタルフロス（または歯間ブラシ）が必要です。

【歯と歯肉の境目を重点的にブラッシング】



歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に当て、5mm 程度に細かく動かしながら軽い力でみがく

【歯間清掃：歯デンタルフロスの使い方】



- ・歯と歯の間に、のこぎりを引くようにゆっくりフロスを入れる
- ・歯と歯の間の溝まで入れる
- ・歯にフロスを押しつけるようにして 2～3 回上下に動かし、プラークをこすり取る
- ・隣り合う面も同じように行う

【歯間清掃：歯間ブラシの使い方】



歯ぐきを傷つけないように、歯間にゆっくりとさし入れ、2～3 回前後させる

※サイズ選びが大切です。かかりつけ歯科医に確認しましょう

オーラルフレイル（＝お口のささいな衰え）

●**オーラルフレイル**とは…お口のちょっとした衰えが心身の老化につながるという概念です。
オーラルフレイルに該当する人は、**介護認定や死亡リスクが約 2 倍**になるという研究結果もでています。
健康長寿のためにはオーラルフレイルを予防することが大切です。

＼まずは1分でセルフチェック！／

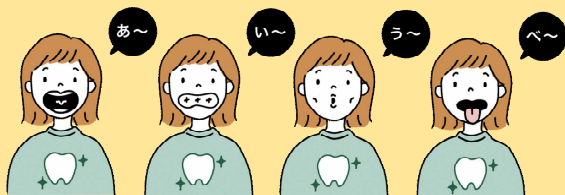
オーラルフレイルチェック項目 (0F-5)	該当	非該当
① 自分の歯（ 現在歯数 ）は何本ありますか？ （自分の歯とは、差し歯やかぶせた歯は含み、インプラントは含まない）	☐ 0～19 本	☐ 20 本以上
② 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	☐ はい	☐ いいえ
③ お茶や汁物等でむせることがありますか？	☐ はい	☐ いいえ
④ 口の乾きが気になりますか？	☐ はい	☐ いいえ
⑤ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	☐ はい	☐ いいえ

実は **40 代～50 代** くらいからお口の機能が衰え始めると言われています。

5 つの項目のうち、**2 つ以上** に該当する場合は **オーラルフレイル** の疑いがあります。

オーラルフレイルを予防するために、お口のトレーニングにも取り組みましょう

●あいうべ体操



あいうべ体操は子ども、大人どちらにも良い効果があります。家族みんなで継続して取り組みましょう。

●唾液腺マッサージ



唾液分泌を促します。
口渇が気になるときや食事の前などに行いましょう。

おうちで取り組むセルフケアのほか、
1 年に 1 回以上は定期的に歯科健診とプロフェッショナルケアを受けましょう

