

# お口の健康は、健康寿命を伸ばします!



## 最近こんなことはありませんか?

- 硬い物が食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがよくある
- 口の中の濁きや汚れ、口臭が気になる
- むし歯や歯周病がある
- 入れ歯の不具合に悩んでいる

お口の機能には「かむ」「飲み込む」「だ液を出す」「話す」といった役割があります。左のチェックの一つでも思い当たることがある人はお口の健康状態が低下している恐れがあります。身近なケアから始めて、お口の健康状態の改善や向上を目指しましょう。

**問合せ** 健康課(保健センター)  
**☎** 0561-72-0770  
**F** 0561-74-0244  
**E** kenko@city.nisshin.lg.jp

## お口の健康状態が悪いと…

かむことや飲み込むことが難しくなり、食べる量や食欲が落ちる

体重の低下や栄養不足、脱水になる

体力や病気に対する抵抗力が落ち、家に閉じこもりがちになる

認知症や寝たきり状態を招くことも

誤嚥性肺炎を引き起こすことも

※誤嚥性肺炎とはだ液や飲食物が誤って気道に入ることによって起こる肺炎です。肺炎は高齢者の死亡原因の第3位です。

## お口の健康状態が良いと…

しっかり食事ができるので栄養状態が良くなります

お口が健康だと

会話が楽しい、社会的になります

しっかりかむことで脳の血流量が増え認知症予防になります

体力、病気に対する抵抗力が維持できます

健康的に生活でき、健康寿命が伸びます

活動的になり、閉じこもり予防になります

## 日々のケアでお口の中を健康に保ちましょう!

**ケア①**  
 ……………  
 毎食後の歯みがき、入れ歯の手入れをしましょう。  
 歯間ブラシ、デンタルフロスを使い分けましょう。  
 入れ歯は外して専用のブラシで磨きましょう。

**ケア②**  
 ……………  
 舌についた汚れも取りましょう。  
 舌清掃用ブラシがお勧めです。口臭予防になります。

**ケア③**  
 ……………  
 お口の体操で「かむ力」をつけましょう。  
 唇を「ウー」「イー」と動かしたり、舌を出して上下、左右に動かしたりします。

**ケア④**  
 ……………  
 定期的な歯科検診を受けましょう。  
 自覚症状がなくても早期発見、早期治療には定期検診が大切です。

市では節目年齢者(30歳から75歳までの5歳間隔)を対象に検診を実施しています。まだ受診していない人は、この機会に受診をお勧めします。

## 健康相談

窓口名	連絡先	内容	日時	場所ほか
からだところの健康相談	保健センター ☎0561-72-0770	体や心の健康についての相談	毎週月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時 (正午～午後1時を除く)	保健センター 保健センター 要予約 食事調査希望は2週間前までに要連絡
食事相談		食生活に関する相談		

