

35・40・50・60・65歳の人のための 歯周疾患検診

お口の健康を維持するためには、毎日のケアと専門家による検査が大切です。市では下記のとおり、歯周疾患検診を実施しています。対象の人は、この機会にぜひ受診しましょう。



- **検診内容** お口の健康チェック、歯肉検査、結果説明
- **対象者** 平成27年4月1日現在で35・40・50・60・65歳の人
- **実施期間** 平成28年3月31日（木）まで（休診日は歯科医院によって異なります）
- **実施場所** 市内委託歯科医院
（受診券をご覧になるか、健康推進班までお問い合わせください）
※事前の電話予約が必要です。
- **料金** 無料（検診後に治療が必要な場合や歯石除去を希望される場合は、保険診療になります）
- **持ってくるもの** 受診券（はがき）、健康保険証

噛むことの8つの効果

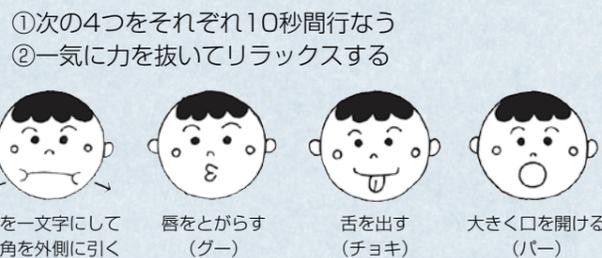
「ひみこのはがいで」

- ひ** **肥満防止**
ゆっくりたくさん噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎを予防
- み** **味覚の発達**
じっくりと味わうことで、味覚が発達
- こ** **ことばの発達**
口の周りの筋肉を使うため、顎の発達や舌の動きを助け、言葉の発音をはっきりする
- の** **脳への刺激**
脳に流れる血液が増えるため、子どもは脳が発達し、大人は認知症予防になる
- は** **歯の病気（虫歯、歯周病、口臭など）を予防**
唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用によって口の中の清掃効果が高まる
- が** **がんの予防**
唾液に含まれる酵素には、食品中の発がん物質の働きを抑える効果が期待される
- い** **胃腸の動きを促進**
唾液中の消化酵素の分泌が盛んになり、細かく噛み砕けば胃腸への負担を和らげる
- ぜ** **全身の体力向上**
重い物を持つときなど力を発揮したいとき、歯を食いしばることで力が湧く

お口元気トレーニング②

顔面体操

舌の動きがよくなり、言葉の発音をはっきりさせます。唾液が出やすくなるので食前に行なうのもよいでしょう。



①応用編 **顔じゃんけん**
顔面体操の表情を使ってじゃんけんをしてみましょう

一口30回噛むことを意識して
現代人が1回の食事で噛む回数は、昭和10年代の半分以下の600回程度まで減少しているという研究データがあります。これは、現代の食事内容が柔らかいものに変化したことが原因だと考えられています。
噛む回数が少ないと、口の周囲の筋肉が弱くなるだけでなく、肥満傾向になったり、認知症の発症に影響したりすることなども分かっています。
噛むことにはたくさんの効果があります。一口30回を目安に歯ごたえを楽しみながらゆっくり食べる習慣をつけましょう。

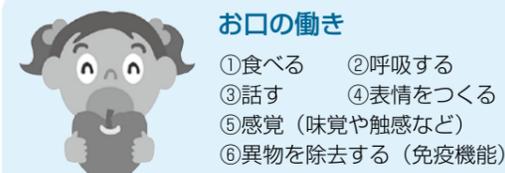
● **問い合わせ先** 健康づくり推進課 健康推進班（西合志庁舎） ☎242-1183

お口は健康の入口

口腔機能アップで

歯福・口福・笑福

食べたり、話をしたり、呼吸をしたり、表情をつくるなど、口には私たちが健康的に生活するために大切な働きがあります。口の働き（口腔機能）は、乳児期から口やその周囲の筋肉が発達することで得られ、高齢期には加齢に伴う全身の筋力の衰えとともに低下します。
口腔機能を高めるためには、日ごろの口腔ケアとあわせて、口やその周囲の筋肉のトレーニングが効果的です。家族みんなで取り組みましょう。



機能の未発達・低下

子ども

- ・もぐもぐしている時間が長く、なかなか飲み込み込めない
- ・食事を丸のみする
- ・食べこぼしが多い
- ・発音がはっきりしないなど

高齢者

- ・食べ物を噛みにくくなったり飲み込みにくくなったりする
- ・水や汁物でむせやすい
- ・食事中に声がかすれる
- ・表情が少なくなるなど

お口元気トレーニング①

プクプクうがい（口ゆすぎ）

プクプクうがいは口の中の汚れを取り除くだけでなく、口の周りの筋肉を発達させるためにもとても大切です。3歳くらいで約半分の子どもができるようになるので、2歳頃から練習を始めましょう。

- ①口の中に水を含み、「ペー」と吐き出す練習をします。
- ②吐き出せるようになったら、口の中で水をプクプクさせます。
- ③プクプクができるようになったら、口の中の水を左右に動かす練習をします。

プクプクうがいでお口の健康度チェック

口に水を含んで30秒間プクプクうがいをして、コップに吐き戻してみましょう。

⚠ こんな人は危険信号

- ・唇から水がもれる
- ・水を飲んでしまう
- ・コップに吐き戻した水に食べかすなどがたくさんある

顔面体操（P11）で口の周りの筋肉を鍛えましょう

ポイント

プクプクうがいの練習は、浴室などの水浸しになってもいい場所で行ってみましょう。

フッ化物洗口で口腔機能もアップ

フッ化物の液で1分間プクプクうがいをするので、歯の質を強くして虫歯を予防できます。
市では、一部の認可保育園、私立幼稚園でフッ化物洗口を実施。9月からは、市内の全小・中学校でフッ化物洗口を始めました。
フッ化物による虫歯予防と1分間のうがいで、口腔機能を高める効果も期待されます。