



いきいきシニアライフを応援します。

おしえて！宮原さん



お口の健康は心と体の健康



歯科衛生士 宮原 杏さん

お口の健康状態と認知症・フレイル（加齢で心身が老い衰えること）には、深い関係があります。認知症やフレイルにならないためには「1日3回の食事」と「食事がしっかり食べられる健康なお口を保つこと」が大切です！

いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、お口のトラブルに気を付けましょう。

お口の健康〇×クイズ



市民のみなさんからのよくある質問です。一緒に考えてみましょう。

質問 1 歯が抜けてしまったけど、かむことには支障がないから、そのままでいいですか？

答えは ☒ **✕** 歯は1本1本お互いに支えあっています。
抜けたままだと残った歯に負担がかかりさらに抜けてしまうこともあります。

質問 2 普段入れ歯をしています。歯磨きは、入れ歯を外してからの方がいいですか？

答えは ☐ **○** 必ず入れ歯を外して歯磨きを行いましょう。
入れ歯をつけたまま歯磨きを行うと汚れが落とせず、むし歯や歯ぐきの炎症の原因になります。また口の中にカビが生えることもあります。

質問 3 入れ歯の洗浄剤に浸けるから、洗わなくてもいいですか？

答えは ☒ **✕** 洗浄剤だけでは汚れを落とすことはできません。
歯ブラシや、入れ歯専用ブラシを使って汚れをしっかりと落としてから、洗浄剤に浸けるようにしましょう。



質問 4 入れ歯を浸けていた水や洗浄剤は、あまり汚れていないように見えるけど、毎日交換しないといけませんか？

答えは ☐ **○** 水や洗浄剤は毎日交換しましょう。一度入れ歯を浸けた水や洗浄剤は、雑菌が繁殖しています。
入院などで入れ歯を長期間外す時も、毎日交換が望ましいです。



正解できましたか？自分の歯と同様に入れ歯の手入れも丁寧に行いましょう。
かかりつけ歯科医を持って、お口の健康を保つことが大切です。