

【多久市歯科医師会 口腔ケアプロジェクト担当】

うめず歯科口腔外科医院
うめず けんたろう
院長 梅津 健太郎先生



歯医者さんに聞いてみよう

うめず歯科口腔外科医院の梅津健太郎先生に、今日からできる口腔ケアのアドバイスをいただきました。

歯科医院は「困ってから行くところ」というだけではなく、「困る前に予防をするところ」でもあります。口腔内の問題は糖尿病、インフルエンザ、その他感染症とも深く関係しています。さらに誤嚥して細菌が気道に入ると、重篤な肺炎を引き起こしやすくなるので、定期的にケアすると安心です。口腔内を健康・清潔に保つことは身体全体の健康にもつながりますので、意識して口腔ケアを行いましょう。

気になったら すぐ歯科医院へ



起きたらすぐ歯磨き!

朝起きたらまず歯磨きをして口の中を清潔にしましょう。最低1日3回、朝昼晩、歯磨きをしてください。



しっかり噛む!

食べ物は20回～30回ほど噛んで、飲み込みましょう。うまく噛めない時は、すぐに歯科医院へ行きましょう。

義歯は作ってからが大切!

きちんと噛めないと誤嚥の原因になります。口腔内の形も変わるので、定期的に通院し、義歯がぴったり合うかを確認しましょう。



予防教室を行っています♪

歯科衛生士の八木浩子さんは「いきいき百歳体操」を実施している「通いの場」で平成30年から口腔予防教室に取り組んでいます。

予防教室では、参加者のお口の状態を視診し、結果を伝え、お口の健康管理に役立ててもらっています。また、口腔体操を毎日続けてもらうことで、顎や口周りの筋肉が付き、噛む力や飲み込む力が強くなるなど、改善している人が増えています。



八木さんによる
口腔ケアの指導
模型を使いながら丁寧に指導

年代別/ 口腔内 リスクの解消法



青少年期

お口が発育、発達する時期です。「噛む」ことが顎の骨の発達だけでなく、歯並びや発音にも影響します。正しい生活リズムとブラッシングを習慣化しましょう。



成年期

むし歯と歯周病などが増えてきます。症状が出て歯科医院へ行った時には、すでに重症化している事例も。かかりつけ歯科医院に定期的に受診しましょう。



高齢期

加齢とともに噛む力や飲み込む力が弱くなります。誤嚥性肺炎を防ぐためにも、歯周病の治療や義歯の手入れ(管理)、口周りの筋肉を鍛えることが大切です。

市民公開講座のお知らせ

日時 10月9日(日) 10時～12時20分
場所 多久市中央公民館

毎年1回実施している市民公開講座の今年のテーマは「歯」「口腔」の健康についてです。