

□の状態は全身の健康と密接な関係があることをご存知ですか？

歯周病など□のトラブルが、糖尿病をはじめとする生活習慣病など全身の健康と深く関係していることがわかってきました。歯周病菌が□から直接気管支や肺に入り、呼吸器に悪い影響を与えることも。

低栄養状態だと感染症にかかりやすい

歯周病が悪化して歯が抜けると、食べられる食品の数が減り、食事バランスが悪くなったり、必要なエネルギーがとれなくなったりします。すると栄養状態が悪化し、低栄養状態になり、免疫力が落ちて、感染症にかかりやすくなります。

飲み込む力が低下すると感染症にかかりやすい

飲み込む力が低下すると細菌やウイルスが気管や肺に入りやすくなります。□を清潔に保つとともに飲み込む力を落とさないようにしましょう。

お口の健康に大切なのは毎日のお手入れ。きちんと汚れを落とすことを意識しましょう。

毎日のお手入れ方法

歯ブラシの正しい持ち方

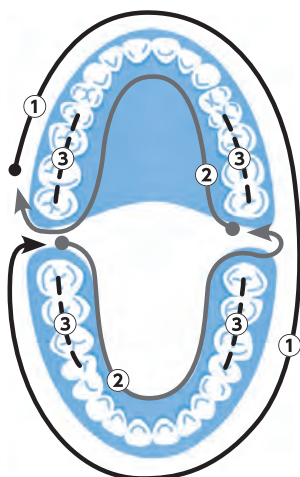
鉛筆を持つように、親指と人差し指で軽くつまむように持ちます。力をいれすぎてはいけません。



汚れを残さない歯みがきの仕方

- ①歯ブラシを小刻みに動かす
- ②夜、寝る前は特にゆっくり丁寧に
- ③小型の歯ブラシでみがく
- ④歯と歯肉の境目もブラッシング
- ⑤基本は一筆書きの要領でみがく

下の絵を参考にみがいてみましょう



みがき始めと終わりを決めると、みがき残しがなくなります。



05

5. 唾液腺マッサージ

- ①上の奥歯の辺りを指で後ろから前に向かって円を描くように10回なでる
- ②親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて耳の下から顎の下まで5か所位を順番に5回ずつ押す
- ③両手の親指をそろえ顎の下から上にグーッと押す
- ④歯ブラシの背で□の中をマッサージ

ゴッホン!

パ、パ、パ、
タ、タ、タ、
カ、カ、カ



06

6. 声出し・咳

(飛沫が飛ばないようにマスクやタオルを使いましょう)

- ①「パ、パ、パ、タ、タ、タ、カ、カ、カ」一音ごとしっかり区切って発音する
- ②「ゴッホン」強い咳をする