



6月に入り、気温が高くなってきました。夏の近づきを感じる今日この頃ですが、皆さまいかがお過ごしですか。今月のテーマは、歯科保健と健（検）診受診率向上です。

歯と口の健康を考えてみませんか？

歯磨きと新型コロナウイルスの関係

1

新型コロナウイルス感染症対策による外出自粛で自宅にいと、だらだらと間食してしまうことはないですか？
歯磨きをせずにお口の中を汚れたままにしておくと、歯周病菌が増殖してしまいます。



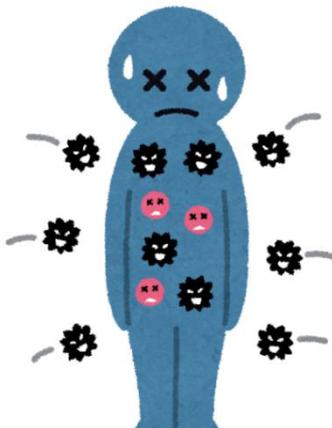
2

歯周病菌はウイルスなどが細胞への侵入を促す成分を出しているため、お口の中が汚れているとウイルスに感染しやすくなります。



3

侵入したウイルスは身体の中で増殖し、身体の免疫力が弱いと、重症化しやすくなります。



4

まずは、歯磨きでお口の中をきれいに保つことが大切です！
また、歯を磨いて、丈夫な歯を保ち、栄養をしっかりとって、免疫をアップさせましょう！



お口の健康を保つ口腔ケアについて



口腔衛生管理の基本は、お口の中の細菌のコントロールです。

口腔内細菌は、口腔粘膜や舌などのあらゆるところに存在します。主な細菌叢は、**プラーク（歯垢）**にあり、歯の表面に付着しています。

歯と歯の隙間、歯と歯肉の間、歯の上の溝の部分をよく観察しましょう。

プラークは粘り気があるので、歯ブラシで機械的にこすり落とすことが必要です！

あなたのお口の中はどうか？お口のチェックポイント✓

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 歯がグラグラする | <input type="checkbox"/> 入れ歯が当たって痛い |
| <input type="checkbox"/> 歯がしみる | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる |
| <input type="checkbox"/> 歯がズキズキする | <input type="checkbox"/> 歯が欠けた、折れた、抜けた |
| <input type="checkbox"/> 歯茎が腫れた。歯茎から出血する | <input type="checkbox"/> つめ物、かぶせ物が取れた |
| <input type="checkbox"/> 噛むと痛い。または歯が浮く | <input type="checkbox"/> 口が開きにくい。顎を動かすと音がする |

⇒ これらが当てはまる場合は、そのまま放置せず、歯科医の診察を受けましょう。また、かかりつけ歯科医を持ち、年に一度は定期検診を受けましょう！

口腔ケアのポイント



- よくかんで唾液をよく出す。
- 丁寧なお口のケアで、細菌を減らす。（特に寝る前の歯磨きをしっかりと）
- 歯と歯の間、歯茎の境目を丁寧にケアする。
- 舌の清掃、義歯（入れ歯）のお手入れも忘れずに。
- お口の体操をしてお口の働きをよくし、誤嚥を防ぐ。



「食べたらみがく」習慣を身につけようまる！
毎食後、丁寧に歯磨きをすることでお口の中を清潔に保ち、
細菌が繁殖しないようにすることが、むし歯・歯周病予防の
基本まる！



オーラルフレイルを知っていますか？

オーラルは「口腔」、フレイルは「虚弱」を意味します。

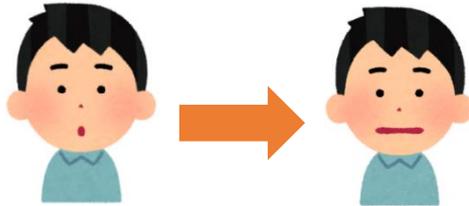
簡単に言うと、「**お口を介した身体の衰え**」のことです。高齢になると、歯を失ったりお口の働きが衰えたりして、よくかんで食べることが難しくなることがあります。「食べること」は生きる楽しみであり、健康長寿の秘訣です！

オーラルフレイルを予防するためには…「**かむ力**」「**飲み込む力**」「**話す力**」この3つを衰えないようにすることが、大切です。しっかり噛むことや会話を楽しむことなどは、口の周りの筋肉を鍛えます。このような何気ない日々の生活が、健康を保つための大切な要素です。

おいしく食べるためのお口の体操

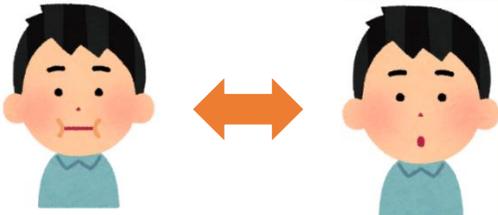
① お口・舌の動きをスムーズにする体操

(唇を中心とした) 口の体操



- 1 口をすぼめる。
- 2 「イ～」と口を横に開く。

(唇と) 頬の体操



頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。

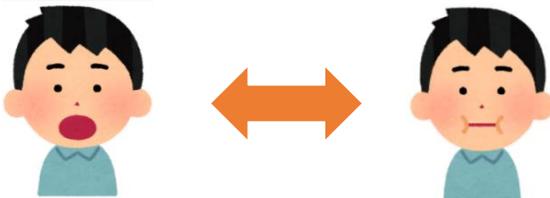
発音の練習



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、繰り返し言う。

② 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

※1日につき2セット行うことが望ましいです。



ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。

しっかり口を閉じて10秒間休憩する。

③ 噛むパワー（咀嚼機能）をつける体操

1日2回行います。2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。



④ 舌のパワーをつける体操

舌で下あごの先をさわるつもりで伸ばす。



舌を左右に伸ばす。



鼻の下、あごの先をさわるようにする。



出典：日本歯科医師会

健(検)診受けていますか？



新型コロナウイルスの感染を心配して、健(検)診の受診を控えていませんか？
健(検)診の会場では、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染拡大防止対策に努めています。

新型コロナウイルス感染症重症化リスク要因

- 高齢者（65歳以上）
- 喫煙
- 高血圧
- 肥満（BMI30以上）
- 透析治療中の方
- 糖尿病
- 心血管疾患、呼吸器疾患を有する方
- 脂質異常症

計算式は
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ²

出典：新型コロナウイルス感染症診療の手引き第4.2版

注目！

新型コロナの重症化リスクとなる基礎疾患には、肥満や心疾患、糖尿病等の生活習慣病が多く含まれています。

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。
生活習慣病やがんの早期発見には、定期的な健(検)診と適切な受診が重要です。
もしも新型コロナウイルスに感染してしまった際の重症化を防ぐためにも、
健(検)診を受けて、生活習慣病の早期発見・早期治療に努めましょう！

ご存じ
ですか？

**安足地区は健(検)診受診率が
全国、県と比較して低い状況です！**

特定健診受診状況（平成30年度・市町国保）

全国：54.7% 栃木県：53.4% 足利市：35.7% 佐野市：25.4%

出典：厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況（保険者別）」令和2年12月公表

※受診される方も、受診の前に体温を測定するなど体調に問題がないことを確認してください。
また、マスクの着用・受診前後の手洗いなどの感染対策をしっかりと行いましょう。

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会

（問い合わせ：部会事務局 安足健康福祉センター健康対策課 栄養難病担当 0284-41-5895）

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>



マスクしよう



手を洗おう