

# 口から食べて元気に生きる 壮年期のお口のケア

## ① お口の健康を守って「健康寿命」の延伸を!!

最近の研究によると、よく噛めている高齢者は生活の質および活動能力が高く、運動・視聴覚機能も優れていることが明らかになっています。歯を失うと、食べ物が噛めなくなるだけでなく、社会性、家族関係にも影響して、精神的な活動能力をも低下させ、健康寿命を短縮させてしまいます。



## ② もしも歯を失ったら



歯は1本でも抜けると隣の歯が傾き、噛み合っていた歯は伸びてきます。失った歯を補うにはブリッジ、入れ歯、インプラントなどがありますので、かかりつけの歯科医師にご相談ください。

## ③ 補綴物を含めたケア

**ブリッジ**

● 清掃方法

歯のない部分にプラークや食べかすが溜まりやすいので、歯間ブラシやデンタルフロスを使ってきれいにしましょう。

デンタルフロス

歯間ブラシ

**入れ歯**

● 扱い方

- あせらず、まず慣れること
- はずしたら、水につけておきましょう
- いつも清潔にしておきましょう
- 痛いときや、ゆるんだときは自分で削ったり、バネを曲げたりせず、歯科医院で調節してもらいましょう

● 清掃方法

食後は口から入れ歯をはずして洗いましょう

バネのところは特にていねいに洗いましょう

残っている歯や入れ歯を長持ちさせるには、定期健診が大切です。

# 口から食べて元気に生きる 壮年期のお口のケア

## 4 口臭

**口臭の主な原因は、口の中の汚れや歯周病などの口の中の病気です。**

呼吸や会話をするときに、口から出る息がにおって他人が不快と感じるのが口臭です。口臭には、誰にでもある生理的な口臭、ニンニクやたばこ・アルコールなど飲食物・嗜好品による口臭、治療が必要な病的口臭があります。病的口臭の原因の90%以上は、口の中の汚れや病気が原因で発生します。口の中の原因としては、歯周病、舌の汚れ、唾液分泌の減少、入れ歯の清掃不良、進行したむし歯などがあげられます。口臭を防ぐためには、原因となっている歯周病やむし歯の治療を行うことと、口の中を清潔にすることが必要です。



生理的口臭



病的口臭



飲食物・嗜好品による口臭

## 5 歯肉退縮

歯肉退縮とは、歯周病や加齢、誤ったブラッシングにより歯の根の表面が露出した状態で、冷たい物で歯がしみる、歯ブラシの毛先が触れると痛いといった知覚過敏の症状が現れやすくなります。また、露出した根面部分はむし歯になりやすく（根面う蝕）、むし歯の進行が著しい場合は歯を失うことにもなり、定期的なメンテナンスが大切です。



進行した歯周病



根面う蝕

写真：日本歯科医師会

## 5 口腔がん

口腔がんはお口の中に発生する悪性腫瘍で、全てのがんの約1%といわれています。舌に発生することが最も多く、歯肉、頬粘膜（ほっぺたの内側）などにも見られます。一般的な口腔がんの特徴は、しこりを伴う潰瘍（えぐれたような粘膜）や腫瘍（盛り上がった組織）です。



がん治療の効果を高めたり、がん患者さんが少しでも快適な療養生活を送ることができるよう、三重県、三重県がん診療連携協議会、三重県歯科医師会は連携・協力して、口腔ケアや歯科治療を受けることができる体制整備を進めるために、平成25年6月に「がん患者 医科歯科連携協定」を結びました。

危険因子としては、**喫煙、飲酒、欠けた歯、不良な補綴物**などがあげられています。

口腔がんは見えるところに発生するものがほとんどで、検診により早期発見が可能です。

かかりつけ歯科医を決めて、半年に一度は定期健診を受けましょう