



栄養だより

令和6年 **11月**
ケアハウス藤花
西野デイサービスセンター

いい歯の日(11/8)



日本歯科医師会が1993年(平成5年)より、11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで設定し、この日に合わせて国民へのさまざまな歯科保健啓発活動を行っています。しっかりと食事をして、栄養を摂るためには、お口の中のケアがとても大切です。
お口の中を綺麗にし、入れ歯の方はご自分にピッタリ合った入れ歯にしましょう。

65歳以上のお口の特徴

● 歯と歯周組織が変化する

歯と歯肉の境目がくさび形にすり減ったり、歯肉が退縮し、露出した歯の根に虫歯がでやすくなります。

● 舌や口腔粘膜の状態が変化する

唾液の分泌量が減るため、舌や粘膜に変化があらわれ、口臭の原因や味覚障害などを引き起こします。

● 歯肉の炎症がおきやすくなる

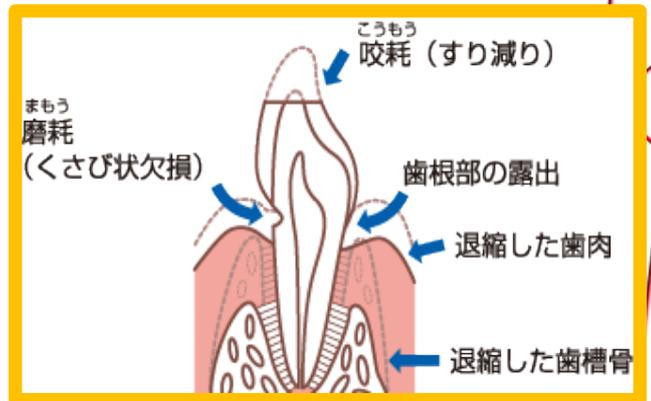
歯肉が退縮したところに、歯垢、歯石が付着したり、入れ歯があたる刺激などで炎症が起こりやすくなります。

● お口の中が細菌の培養器になる

お口の中は適度な温度と湿度が保たれているため、歯や入れ歯の面に付着した細菌を積極的に取り除かないと、それが栄養になり細菌が増えてしまいます。

● 入れ歯が合わなくなる

入れ歯は、使っているうちに歯の部分がすり減ったり自分の歯や歯肉の状態が変化して、合わなくなってきました。この状態を放置していると、食べ物が噛みにくくなり、また口の中を傷つけたりします。



ご自分の歯が一本でもある方は、歯ブラシを使用してしっかりと歯磨きをしましょう。

ご自分の歯が無くて、入れ歯も無い方は噛み合わせが悪いため、**踏ん張りがきかず、転倒の可能性が高くなります。**また噛むことは脳が活性化しますが、うまく噛めないために**認知症のリスクが上がります。**

入れ歯を使用している方は、食事の度に外し、入れ歯も歯も念入りに磨きましょう。付着している細菌が歯肉炎、歯周病、虫歯等の原因になります。



義歯調整と一緒に虫歯や歯周病のチェックなど、**数か月から半年に1回**はかかりつけの歯医者に見てもらうことをオススメします。

参考文献：日本口腔保健協会