



いつまでも

えがお



「健康長寿のための口腔ケア」 ～歯と口の健康が生活の質を爆上げする～

「自分の好きなものを食べる」「家族や友達と会話を楽しむ」歯と口の健康は、全身の症状・疾患や要支援、要介護度などに関わり、健康長寿を実現する上で欠かせない生活の質を大きく上げるものです。歯と口の健康と、生活の質との関連性、口腔ケアの重要性、歯を守るための予防方法などを理解しておきましょう。



「口腔ケアの重要性」

自分の口で食べ、「おいしかった」「お腹いっぱい食べられた」という満足感を得ることで身体も元気になり、気持ちも明るくなって積極性も湧いてきます。「食べることが苦痛」「たべたくない」という状況が続けば、エネルギーが不足し、気力、体力も低下します。

口のトラブルは、口腔ケアを行い、不具合を治療することで改善することができます。口腔ケアは健康面だけでなく、心理面への影響も大きく、高齢者の生活の質を向上させる大きなカギを握っています。



「唾液が減ると口の中が汚れます」

舌や頬を動かしたり物を噛んだり、話をしたりなど、口の機能を使うことで、唾液腺が刺激されて、唾液が分泌されます。加齢に伴い唾液腺の低下、口の動きが鈍くなると、唾液の洗浄作用も十分に発揮されなくなり、口の中が汚れやすくなり、口臭や虫歯の原因にもなります。

口の中を清潔に保つことで、唾液の出が良くなり、唾液中に含まれている抗菌物質によって細菌やウイルスの侵入を防ぐことができます。口を健康に保つことは、抵抗力をアップさせ、全身の健康を保つことに大いに関連しています。全てのライフステージにおいて、歯と口の健康は生活の質を高めることに大きく寄与します。最近、歯科医院に行っていない方は、ぜひ歯医者さんにお口の健康チェックをしてもらいましょう。



参考文献：健康長寿のための口腔ケア 西宮市歯科医師会 <https://www.ndajp.com/oralcare/> 歯と口の健康が生活の質を爆上げする 厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202206_00001.html

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、いつまでもお元気で安心して過ごして頂けるよう様々な支援を行うために西宮市が主体となって設置している身近な相談窓口です。

西宮市高齢者あんしん窓口

