

健康長寿の

決め手は!

お口の手入れ



お口の機能の低下は、全身の健康に影響し、要介護状態や寝たきりの要因になります。
『①お口の汚れを防ぐこと』 『②食べる機能の低下を防ぐこと』 の
2本立ての手入れで健康長寿を目指しましょう!

認知症の予防

かむ力が衰えると、脳への刺激が少なくなり、認知症の発症・進行の恐れがあります。食事の時にしっかりかんだり、積極的に会話を楽しんで、お口の機能が衰えるのを防ぎましょう。



誤えん性肺炎や インフルエンザ・かぜの予防

お口の中の細菌が肺の中に入り、炎症をおこすことを「誤えん性肺炎」といいます。肺炎は、高齢者の死亡原因のひとつとなっていることから注意が必要です。
常にお口の中をきれいにして、細菌が増えるのを防ぎましょう!



お口の手入れ 6つの効果

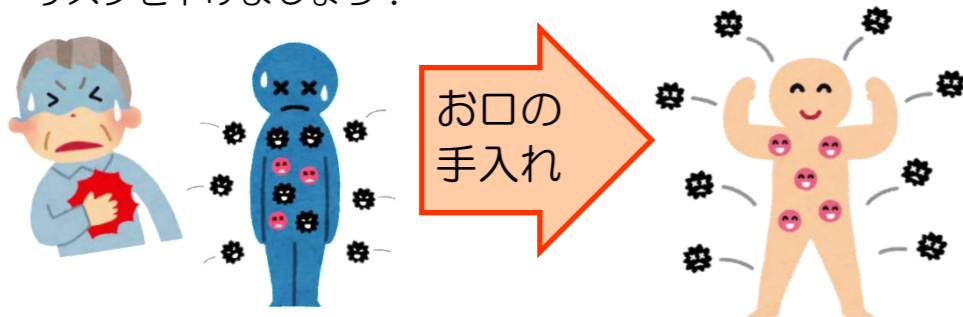
低栄養の予防

食べる機能が低下すると、軟らかいものだけを食ったり、食べる量が減るなど、食事の質・量とも下がります。お口の機能を維持・向上させて何でもおいしく食べられるようにしましょう!



脳血管疾患や心臓疾患の予防

むし歯、歯周病で歯ぐきから血が出ると、破れた血管からお口の中の菌が全身に回ることによって、脳梗塞や心筋梗塞等の原因になると言われています。
お口の中の菌を減らすことで、脳血管疾患や心臓疾患のリスクを下げましょう!



口臭の予防

口臭の原因の一つはお口の中の細菌です。お口の中をきれいにする事で、細菌の数が減少すれば、口臭をおさえることにつながります。



転倒の予防

体のバランスを保つ上で、かみ合わせは大変重要なポイントです。治療や入れ歯の手入れでかみ合わせが安定すると、歩行の安定にもつながります。

