

健康長寿の決め手は！ お口の手入れ



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。

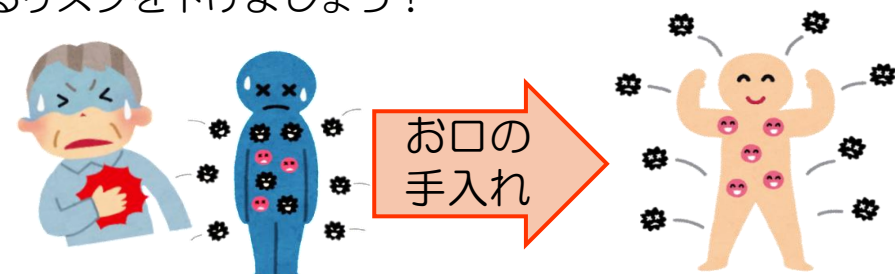
誤えん性肺炎や感染症の予防

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。年齢とともに、飲み込む力や、むせる力が弱くなることがあります。このとき、お口の中に細菌がたくさんいると、誤えん性肺炎を起こすリスクが高くなります。お口の中を清潔に保ち、細菌が増えるのを防ぎましょう！



脳梗塞や心筋梗塞の予防

お口の中の細菌が多いと、動脈硬化が悪化し、脳梗塞や心筋梗塞などを発症するリスクが高まります。お口の中の細菌数を減らすことで、上記の病気を発症する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ことで、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。



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。



低栄養(高齢期のやせ)の予防

かむ力や飲み込む力が衰えると、軟らかいものだけを食ったり、食べる量が減るなど、食事の質が低下します。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！



お口の手入れ



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。



お口の手入れ

