

歯周病予防で肺炎予防

～お口の中の細菌が肺炎につながっています～

(壮年期版)

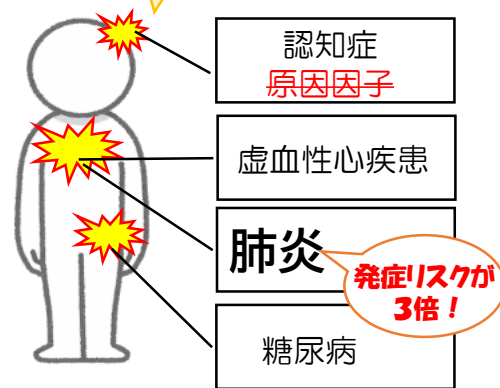
40歳代の2人に1人が歯周病とされています。

Point① あなたも、もしかして…歯周病？

- 食べ物が歯と歯の間にはさまる
- 歯みがきをすると血が出ることもある
- 口臭や歯のぐらつきなどがある
- デンタルフロス、歯間ブラシを使っていない
- 歯みがきは大雑把、短時間にすることが多い
- 歯科医院は、気になる症状が出てから受診する

1つでもあてはまれば受診しましょう！
さらに、定期的な歯科受診で歯周病を予防し、
健康を維持しましょう。

歯周病と全身の病気の関連



お口の健康
や歯周病の
基礎知識は
こちら →



(日本臨床歯周病学会より)

Point② 毎日のお口のケア

軽い力で
「シャカシャカ」

歯ブラシは
1か月に1回は交換

1日1回は丁寧に、
時間をかけてみがく

デンタルフロスや歯間ブラ
シを使う

歯と歯ぐきの境目は、
毛先を斜めにあてる



気になる症状がなくても
定期的に来てくださいね

Point③ 定期的に歯医者さんへ行こう！

- 自分にあった歯みがき方法を教えてもらえる。
- 定期的なプロのケアで歯周病リスクが低下、全身の病気の予防になる。



健^{こう}口^{くち}長^{ちやう}寿^{じゆ}のヒケツ！ ～お口のケアで肺炎予防～

(高齢期版)

お^{くち}口の健康をチェック

1つでもあてはまれば受診しましょう！

- 食べ物が歯と歯の間にはさまる
- 歯磨きをすると血が出ることもある
- 口が渇きやすい、よく乾燥する
- 食事の時にむせることがある
- 食べにくい食品がある

※歯周病・お口の機能低下は自覚症状を感じることなく進行します。

- 歯周病があると **肺炎のリスク3倍！**※
- 定期的な歯科受診で、**プロのケアを受けると肺炎は半分**になるといわれています

H30.5.16.厚生労働省保険局医療介護連携政策課
第1回 医療・介護データ等の解析基盤に関する
有識者会議 産業医科大学 松田教授資料より



健康長寿しまねマスコット
キャラクターまめなくん

60歳代から歯と口の手入れをチェンジ

①プロのお^{くち}口ケア

- ◆歯周病や、肺炎、糖尿病の重症化予防に効果があります。
- ◆入れ歯やお口の不調を早期に発見でき、毎日の食事を楽しむことができます。

歯科医院で定期的にケアをしましょう！

②お^{くち}口ケアとトレーニング

- ◆歯を1本ずつ丁寧にみがきます
- ◆デンタルフロス(糸ようじ) や歯間ブラシを使います
- ◆お口の体操で口の機能アップと維持を目指します

今日から始めて生活に取り入れよう！

健康長寿を目指してお口の健康を意識しましょう



介護者向け
口腔ケアの
知識・実践



島根県歯科医師会ホームページ

やってみよう！お口のトレーニング

効果

オーラルフレイル(口の衰え)を予防、食べこぼしやムセを防止し、飲み込む力を助けます

- ①「パ」唇をはじくように
- ②「タ」舌の先を上の前歯の裏につける
- ③「カ」舌の奥を上あごの奥につける
- ④「ラ」舌を丸めるように



※各発音8回を2セット