

# お口元気で素敵な笑顔!

## 青柳さんに聞く! 笑顔の秘訣



▲表紙の作者 青柳智子さん

青柳さんのように日々の生活の中でたくさん人と話したり、お口を使う機会が多いことは、全身の健康に良い影響があります。

### Q1 日々の楽しみはなんですか?

A 美味しいものを食べることや、体操などの活動に参加すること。

### Q2 自粛期間中、家族やお友達とどんな風にコミュニケーションをとっていましたか?

A 毎朝感染予防をした上で、少人数で体操を続けていました。また、自粛で家にいる時間が増えたので、ゆっくり片付けをしながら昔を思い出したりする時間も多かったです。知人に絵ハガキを出して、自分が元気なことを伝えたりもしました。

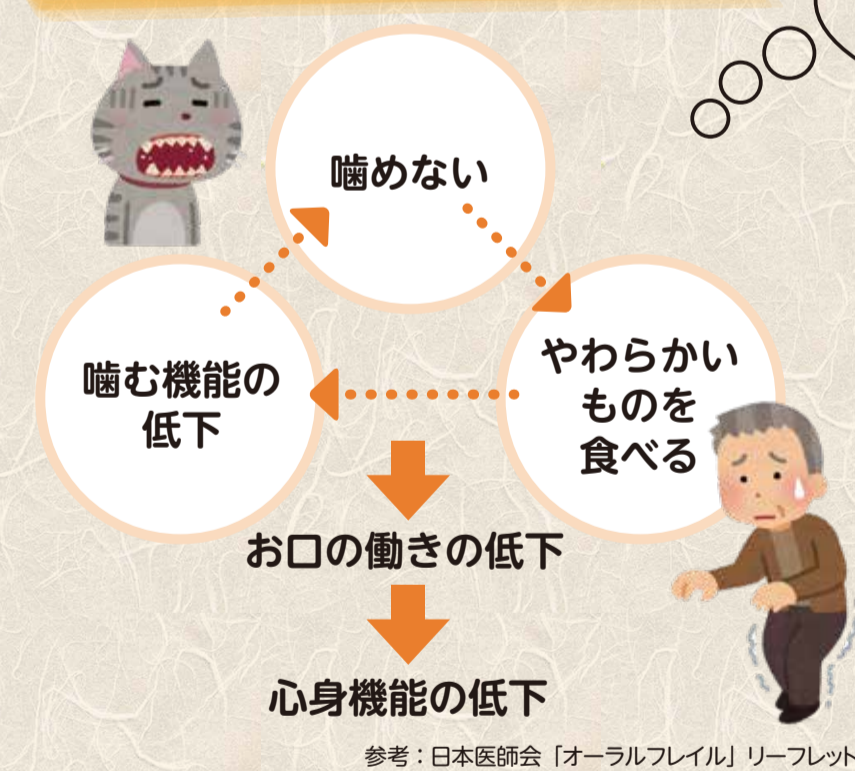
### Q3 お口の健康で気を付けていることは?

A ケアは歯みがきと、時々かかりつけの歯医者で診てもらっています。あとは普段詩吟をやってお腹から大きな声を出しています。他にもいろいろな活動をしているので、人とおしゃべりする機会は多いですね。

### Q4 元気の秘訣を教えてください。

A 睡眠と運動! 周りの人が良くして下さるから元気でいられます。周りの皆さんのおかげです。

## お口は 全身の健康の入口です



参考: 日本医師会「オーラルフレイル」リーフレット

噛めなくなると、思うように食べられなくなり、栄養状態が悪くなってしまいます。だんだんと体力も低下していきます。このことを**オーラルフレイル**と言い、全身の衰えが進んでしまいます。そうならないためにも、お口の健康を保つことが大切です。



### 歯周病とは?

歯周病とは、歯と歯茎の間に溜まった歯垢(プラーク)の中にある歯周病菌により、歯茎や歯を支える骨に炎症がおこる病気です。歯周病菌は、全身の健康に影響を及ぼし、様々な病気を引き起こします!!

〈歯周病によっておこる様々なリスク〉



※誤嚥性肺炎とは?  
 口の中の細菌や食べかすなどが誤って気管に入って起きる肺炎のことです。

## 自分のお口の状態をチェック!!

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前に比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
一日に2回以上、歯を磨く		1
一年に1回以上、歯医者に行く		1

出典: 東京大学高齢者総合研究機構 田中友規 飯島勝矢

合計の点数が  
 0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い  
 3点 **オーラルフレイルの危険性あり**  
 4点以上 **オーラルフレイルの危険性が高い**

点数が高い人は積極的な歯科受診をお勧めします! また、自宅でのケアも大切です! 詳しくは下の記事へ



## お口を清潔に保ちましょう!

### 【自宅でピカピカ入れ歯ケア!】

入れ歯にも歯と同じように食べかすや歯垢(プラーク)がつきます。歯と同じく清潔を保つことが大切です!



### 〈お手入れの仕方〉

- ①流水ですすぎながら、やわらかいブラシで清掃します。落下防止のため、下に水を張った洗面器などの容器を置いて行いましょう。
- ②留め具の周辺は特に汚れやすいので念入りに磨きましょう。
- ③使用しない時は義歯が乾燥しないように水につけて保管しましょう。

就寝前は、清掃後に義歯洗浄剤を使用するとより清潔です。洗浄剤の使用方法は商品の説明に従ってください。



### 【むし歯も歯周病も予防が大切!】

#### 〈かかりつけの歯科医を持ちましょう!〉

- ・半年に一回は定期健診を受けましょう!
- ・歯垢の除去や自分に合ったお手入れを聞いてみましょう。
- ・過去に治療した入れ歯や詰め物も定期的なメンテナンスが必要です。



#### 〈区でもお口の相談ができます!〉

- ①**歯科基本健康診査(無料)**  
 区内在住の対象年齢の方には、受診票を送付しています。

台東保健所保健サービス課  
 母子成人保健担当 ☎3847-9449

- ②**三ノ輪口腔ケアセンター**  
 歯科衛生士が、通院が難しい方に対し電話や自宅への訪問による相談対応をしています。また、訪問をしてくれる歯科医の紹介もしています。

三ノ輪口腔ケアセンター ☎5603-2235  
 (受付日時 月・火・木・土 午前10時~午後5時)

### 〈お手入れグッズ色々〉

- ①**デンタルフロス**  
 歯間の汚れを落とします。糸巻きタイプのももあります。
- ②**デンタルタフト**  
 奥歯の奥など磨きにくい場所に使用します。
- ③**舌ブラシ**  
 舌を奥から手前になでるように優しくこする。1日1回でOK。

## お口の筋肉を鍛えましょう!

### だ液腺マッサージ

口の健康に欠かせない「だ液」を増やすために、だ液腺をマッサージすることが効果的です。

だ液腺マッサージとパタカラ体操のDVDを配布しています。ご希望の方は、下記またはお近くの地域包括支援センターまで

問合せ: 介護予防・地域支援課 ☎5246-1295

### パタカラ体操

パタカラ体操は、食べ物を上手にのどの奥に運び、飲み込みを助けるための発音による体操です。

### YouTube台東区公式チャンネルでも映像を公開しています!

- ①「お口の健康 だ液腺マッサージ編」
- ②「お口の体操 パタカラ体操編」



### 早口言葉に挑戦!

口を大きく開けて、はっきり・大きな声で、3回繰り返してみよう。

#### 【初級】

- ・隣の客は、よく柿食う客だ
- ・坊主が屏風に、上手に坊主の絵を描いた

#### 【中級】

- ・赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
- ・骨粗しょう症 訴訟 勝訴
- ・東京特許許可局



#### 【上級】

- ・新春早々新人シャンソン歌手による 新春シャンソンショー
- ・隣の竹垣に竹立てかけたのは、竹立てかけたかったので竹立てかけた