



6月4日～10日は

歯と口の健康週間

です



「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康に関する正しい知識の普及や歯科疾患予防の定着、健康の保持促進を目的とした週間です。

昭和3年に日本歯科医師会が6月4日を「虫歯予防デー」としたことに始まり、現在は「歯と口の健康週間」として厚生労働省・文化科学省・日本歯科医師会・日本学校歯科医会が実施しています。

今月は、歯と口に関する注意点や、口腔機能の低下を予防する「口腔体操」をご紹介します。

8020 運動

平成元年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛んで食べられることから、名づけられました。

歯周病

歯周病とは、歯を支える歯ぐきや骨が壊されていく病気です。歯ぐきの腫れや出血・膿の他、歯の周りの骨が溶け、やがて歯が抜けます。

また、歯周病や周辺の炎症で作られた毒素が毛細血管を通じて全身に回ると、心臓血管疾患や脳卒中、糖尿病の悪化などにも繋がることがあり、全身の健康に大きく関わることが分かってきています。

予防には、歯ブラシや歯間ブラシを使用した日常的なお手入れの他、歯科を定期受診して早めにケアを受けることもおすすめです。

オーラルフレイル

高齢になって身体機能や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態を「フレイル」といい、口腔機能が衰えることを「オーラルフレイル」と呼んでいます。

噛む・飲み込む・話すなど、食生活や人との関わりに支障をきたします。

口腔体操

オーラルフレイル対策に有効な、口や舌の運動です。口周りや舌の筋力アップ、飲み込みに関連する筋力アップに効果的です。お口の健康は全身の健康にも繋がるので、ぜひ行ってみてください。

(やり方は別紙に載っています。そちらをご覧ください。)



8020

