

口腔ケアはお口の細菌を減らします

お口の中には約 600 種類の細菌がいるといわれており、その数は大腸の中の細菌の数とほぼ同じです。

それらの細菌が、歯や歯ぐきだけではなく全身の健康に影響を与える事がわかってきています。



また、歯の『かみ合わせ』そのものや、しっかりと食事をとれるかどうかということも、全身の健康に大きく影響することが最近の研究で明らかになっています。

お口の中の細菌を減らし、お口の機能を維持・向上するためには口腔ケアがとても効果的です。

お口はからだと健康の入り口です

定期的なお口の健康診断を受けましょう

いつでも相談できる
かかりつけ歯科医をもちましょう

かかりつけ歯科医はあなたのお口と
全身の健康を守ります。

口腔ケアに関するお問い合わせ

歯科医院検索は

一般社団法人 尼崎市歯科医師会

TEL:06-6481-5932

FAX:06-6481-6488

<http://ada.or.jp/>



基礎疾患のある方

在宅訪問診療対応歯科医院検索は

尼崎市病診連携協力歯科医会

<http://ada.or.jp/renkei.html>



平成 27 年 12 月 作製
一般社団法人 尼崎市歯科医師会
尼崎市病診連携協力歯科医会

口腔ケアで健康生活

健康で快適な生活をおくるためには
お口のケアがとても大切です



お口のケアが全身の健康に非常に重要であることがわかっています。

快適にお食事をするためにはもちろんのこと、高齢者の方などにとって怖い肺炎や循環器・血管疾患、糖尿病や認知症まで、口腔ケアで予防や改善できることがたくさんあります。

全身の健康は口腔ケアから！

効果がいっぱい！ 口腔ケア

口腔ケアには、健康に対する主な効果だけでもこんなにたくさん！

肺炎の予防

現在、高齢者の死亡原因第三位は肺炎です。(90歳以上では第二位です)

高齢者の健康管理としての肺炎予防は現在とても重視されており、この肺炎の予防に口腔ケアがとても効果があります。



調査によると、プロによる口腔ケアで肺炎の発症率が半分以下になることがわかっています。

ご存知ですか？誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んでおこる肺炎です。高齢者の肺炎の多くは、この誤嚥性肺炎であるとされています。

高齢者では飲み込む能力が低下していることが多く、食事のときなどでも「むせ」やしくくなります。さらに恐ろしいのが、眠っているときなどに気づかないうちに唾液とともに細菌が肺や気管に流れ込む『不顕性誤嚥性肺炎』です。

この予防には

お口の中の細菌を減らす＝口腔ケア
がとても効果的です。

認知機能低下の防止

しっかりと噛める状態の方は、歯のかみ合わせが不完全な方と比べて認知症になりにくく、生活自立度が低下しにくい事が知られています。

また、歯の治療や口腔ケアなどで摂食機能（お食事をとる機能）が改善すると認知度が回復するケースがあります。

口腔ケアで歯とお口の健康を維持し、認知機能の低下を防ぎましょう。

心機能、血管機能の低下防止

歯ぐきの炎症（歯周炎・歯周病）や大きなむし歯があると、その部分からお口の細菌が血管内に入り込み、全身の血液中に広がり、とくに心臓や血管の機能に悪影響を与えることが知られています。

口腔ケアで歯ぐきの炎症を防ぎ、むし歯をしっかり治療することで心臓と血管の若さをたもちましょう。

糖尿病などの全身疾患の予防

糖尿病と歯周病は深く関係し、歯周病が悪くなると糖尿病も悪化したり歯周病がよくなると糖尿病が改善することが知られています。

また、お口の炎症部分から血液に入った細菌が様々な全身疾患を引き起こすことがあります。

口腔ケアってなにをするの？

プロと二人三脚で効果アップ！

まずはプロがお口をチェック

徹底的にお掃除します

はじめに歯科医師がお口の中をチェックし、ケアの前に治療が必要ないか診断します。その後、歯科医師や歯科衛生士がお口の汚れを徹底的にキレイにします。

定期的なプロのケアとともに

毎日のお手入れ方法を指導

汚れのぐあいに応じて、定期的にプロがお手入れ。それとともに毎日のご本人やご家族のケアについてもしっかり指導します。

お掃除方法だけではなく、必要に応じてお口の体操やマッサージなども指導します。

