

講演

あなたのお口（舌）健康ですか？

～よく生きるために！～

●日時： 令和元7月5日（金）ほか3回

●会場： 老人クラブ、サロンなど

講師

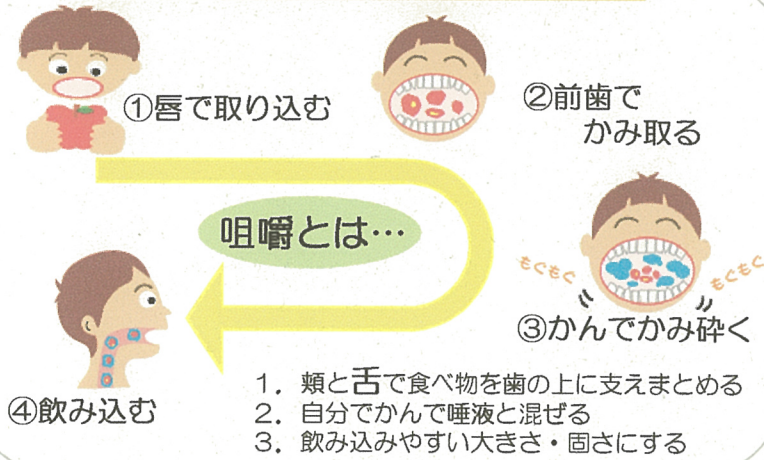
いながき歯科 院長 稲垣 宏之 氏



「あなたの口は健康ですか？」と聞かれたら、何と答えますか？
歯が残っているから大丈夫。痛いところがないから大丈夫。と「歯」に関して答えることが多いのではないのでしょうか。ところが、歯がたくさん残っているのに食べる力・話す力が低下してしまう方が少なくないのです。
「舌」は筋肉でできた組織であり、舌の筋力は75歳を過ぎると衰えます。舌の衰えを防止して、いつまでも元気に過ごしましょう。

1. 歯(入れ歯)があれば咀嚼できると限らない！

咀嚼するために必要なお口の環境



ウソついたら、エンマ様に舌を抜かれるぞ！



昔の方は、舌の大切さを知っていたのですね！

「咀嚼」は歯（入れ歯）だけでなく、舌も重要な働きをしています。舌の筋力が弱まると…

- ・嚥下障害・誤嚥性肺炎・窒息事故の危険が高くなります。

窒息事故は65歳以上の高齢者が乳幼児より多いんですよ！
上位ランキング
もち > ご飯 > パン
舌にパワーがあると、かんだり、飲みこんだりが容易になり、美味しく食事ができます！

2. 人生を謳歌するために口の中をおろそかにしない！

こんな経験ありませんか？

よくかめないの…
どんなものなら
食べれるかしら？

最近、自分の話していることが、相手に上手く伝わらないわ。



いつまでも、美味しく食べ、お話を楽しんで元気に過ごすには



3. 舌・歯も健康がベスト！

舌の機能を維持するために

- ガムをかむ
- おしゃべり
- カラオケで歌う
- 多品目サラダに挑戦！



よく舌を動かすことで、唾液分泌も促進され「食べる」「話す」「飲み込む」力がつきます。

健康な歯を維持するために

- 自分の口に合った正しい歯みがき
- 定期的な歯科健診
- 家族で歯磨きを合せてみましょう。



口の中の細菌を減らすと誤嚥性肺炎防止につながります。また、健康な歯（入れ歯）は「食べる力」を高めます。万が一の時のため、家族の口の状況を知ってもらうことや、磨いてもらう感覚に慣れることも大切です。