

マスク生活で気を付けたい **お口** のケア

歯周病ケアとお口の筋力アップで 健康な毎日を過ごそう!

マスク生活などにより、息苦しさから口呼吸になったり、口の動きが少なくなると、唾液の減少による**口の乾燥や口周りの筋肉の衰え(機能低下)**につながるおそれがあります。これにより口の中の細菌が増加すると、**口臭や歯周病の大きな原因**となりますので、正しい歯みがきや口周りの筋力アップを行い、歯と口腔の健康づくりに取り組みましょう。

歯周病菌が多いと
口に入ってきたウイルスが
活性化されやすい!

歯周病は
歯を失う原因
第1位!



マスク生活や
外出自粛などで
会話が減る

“唾液の減少”
“口の機能低下”
がおこる

**口の中の細菌が
増えやすい**
※口臭・歯周病の大きな原因にも!



日本歯科医師会HIP参考

1 歯周病菌を減らす歯周病ケア



◆セルフケアをしよう

歯周病予防は歯と歯ぐきのすき間(歯周ポケット)にたまったプラーク(歯垢)を毎日の歯みがきでしっかりおとすことが基本です。



歯ブラシの毛先を歯面にしっかりと当て、**軽い力で、小刻みに、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目を意識しながら**みがきましょう。

★飛沫をふせぐ歯みがきエチケット★

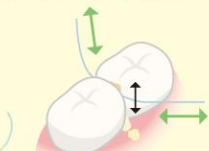
- 1 ブラシの部分が小さめの歯ブラシを使いましょう。
- 2 口を閉じてみがきましょう。
- 3 うがいなどは、洗面台の低い位置からそっと吐き出しましょう。
- 4 人との距離を保って会話は控えましょう。

歯ブラシが届きにくい歯のすき間のケアには、**デンタルフロス**や**歯間ブラシ**を使いましょう。

歯のすき間がせまいところはデンタルフロス

初心者には持ち手のついたタイプがおすすめ。

左右に動かしながら歯間にゆっくりを入れる。



フロスを歯にそわせ、スライドさせながら奥側と手前側の歯垢をとる。

歯のすき間が広いところは歯間ブラシ

適したサイズを歯科医院で教えてもらおう。初心者は小さいサイズから試そう。

下の歯は先端を斜め上向きに、上の歯は斜め下向きにして、歯ぐきを傷つけないように差し込む。



前後に数回動かして、すき間をきれいにみがく。

◆定期的にプロのケアを受けよう

歯周病は気が付かないうちに進行するため、歯科医院で年1~2回は**定期的な歯科検診**や**専門的な歯の清掃**を受けることが大切です。

定期的な歯周病ケアのため、**かかりつけ歯科医**をもつことも大切です。



60歳で24本以上自分の歯を保とう!

ろくまるにーよん
6024運動



愛媛県 歯と口腔 検索



愛媛県保健福祉部健康増進課

2

口の機能低下と乾燥を防ぐお口の筋力アップ

◆お口の体操をしよう

口周りの筋肉や舌の動きを鍛えることで噛む力や飲み込む力など筋力の維持・向上を図ります。

口の周囲の体操



頬の運動



舌の体操



目安 1日30セット



◆よく噛んで食べよう

噛みごたえのある食べ物などよく噛んで口をしっかり動かすことで、口周りの筋肉が鍛えられ唾液の分泌を促して口の乾燥を防ぎます。



目安 ひとくち 30回以上

※歯を失ってしまった場合は、入れ歯などを適切に使ってしっかり噛むことができるよう治療することが大切です。

こんなにある 唾液の役割

- ・食べ物を飲み込みやすくして消化を助ける。
- ・口の中の粘膜を保湿、保護する。
- ・食べかすを洗い流し、口の清潔を保つ。
- ・口から入ってくる細菌の増殖を防ぐ。



愛媛県では、毎年11月は歯と口腔の健康づくり月間です



元気歯つらつ愛顔のえひめ!

