

# SDC NEWS LETTER

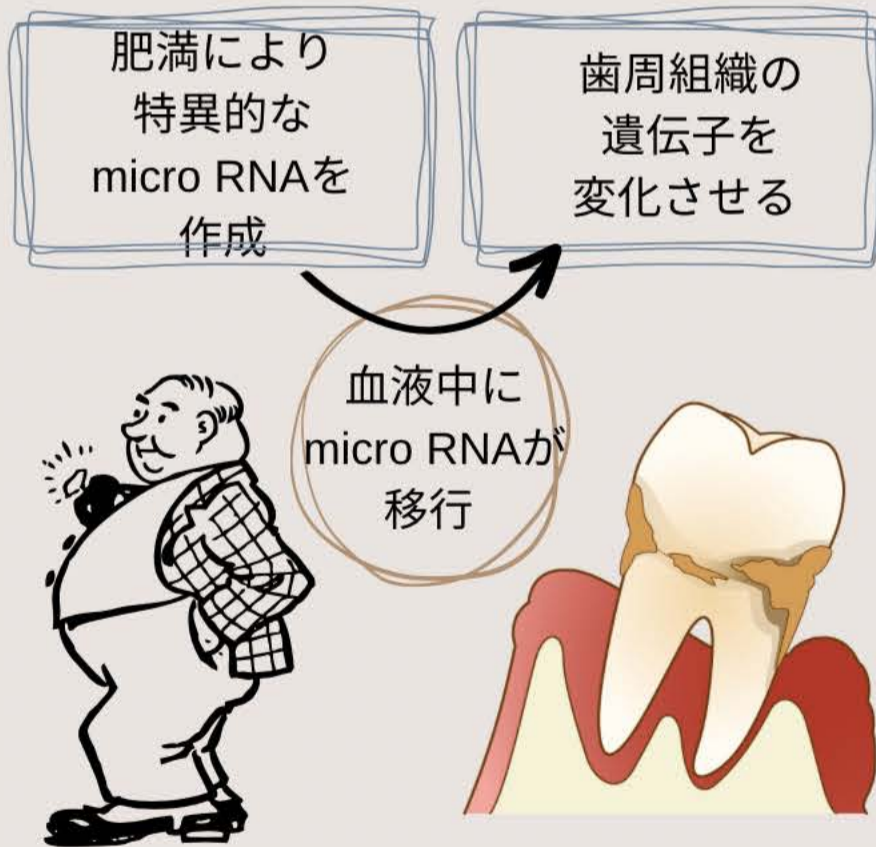
2023 | VOL: 3

## 全身の健康管理のためにできること

歯周病を予防するためには、歯のメンテナンスも大切ですが、全身の健康にも目を向け、肥満の予防に心がけることも大切です。

肥満は、過剰な体脂肪の蓄積状態のことで、全身の健康に悪影響を及ぼします。

歯周病は歯を失う1番の原因で、健康な生活を送る上で歯周病の予防は重要です。



※micro RNAとは様々な疾患の発症と進行に関与されているものです。

- また、肥満による腸内細菌の変化が歯周病の進行を促進しているということがわかっています。
- 肥満者は世界的に急速に増加しており、様々な疾患のリスクを上昇させ、歯周病もその疾患の一つです。
- 肥満により腸内細菌が変化し、多量に産生された尿酸によって、歯周病が悪化してしまいます。
- プロバイオティクス(ラクレッシュ等のタブレット)によって、腸内細菌を整える事も、歯周病菌に有効です。

平均寿命は世界一の日本ですが、健康寿命(病院通い、入院、寝たきりでない)と平均寿命の差は6.4年で、この差はギリシャや英国よりも大きい。日本の長寿も質的には満足できる寿命とは言い切れない。

### 〈結果〉

### 〈疾患〉

### 〈危険状態〉

### 〈生活習慣〉



# オーラルフレイルを知っていますか？

虫歯、歯周病の他に、口腔の機能が低下する事は、身体の衰え(フレイル)の一つです。

## 「口腔機能低下症」

舌、口唇の筋力の低下、口腔不潔、唾液量の減少が、滑舌の悪さ、飲み込みにくさ、むせる、食べこぼす、固いものが咬めないということにつながり、それが身体の健康を奪う原因になります。

いつまでも健康に食事を美味しく食べ続けるためにも、歯科でのメンテナンスが大切です。

オーラルフレイルを防ぐには、

- ・おしゃべり、カラオケ、新聞や本の音読
- ・ガムや食事をよく咬むこと
- ・良く噛めるような歯
- ・タンパク質を摂ること

など

また、最近のお子さんに心配なのが「口腔機能発達不全症」です

- ・お口ポカン、口呼吸、いびき
- ・固いものが咬めない、食べるのが遅い
- ・発音

など

...お子さんで気になることはありませんか？

口腔機能を発達させる為に効果的な遊びを取り入れてみよう！

- ・吹き戻し
- ・風船
- ・風船ガム
- ・シャボン玉

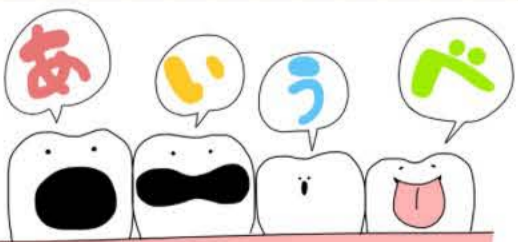
ぶくぶくうがいや

あっかんべー

顔じゃんけんなど

口周りを使うことは、口腔機能を高めてくれます！

赤ちゃんの時から、口腔機能発達不全症を防ぐためのポイントをお話ししているPom schoolも是非ご参加下さい。



あいうべ体操

### ① お口・舌の動きをスムーズにする体操

**効果** 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が上がり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

#### (唇を中心とした) 口の体操



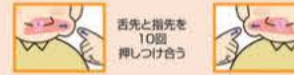
①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

#### (唇と) ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

#### 舌の体操 (舌圧訓練)



- ①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④右のほほでも同じこと繰り返す。

#### バタカラ体操



- ①「バ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌をまるめるように

各発音 8回を2セット行う。

#### 唾液腺マッサージ



公益社団法人 日本歯科医師会

身体の健康のために、ウォーキングや体操など適度な運動が大切なように、お口の健康のためにも、お口の体操や筋肉を動かすように食べたり、おしゃべりしたりするのは大切なことです！



Plus cafeのメニューは管理栄養士が考えた肥満、虫歯を防ぐ低糖質なおやつ。軽食にも！咬む力upのグラノーラやザクザククッキーもオススメです。

しっかり咬む習慣をつけ、糖質の摂りすぎを防ぎ、適度な運動習慣を！

