



# リキタケDC通信



2022年  
4月

## 日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 22年 池袋の街歯医者 口腔ケアで健康生活を過ごしましょう

「お口」には主に、「食べること」「話すこと」「呼吸すること」「表情をつくること」という4つの機能があります。しかし、加齢による衰えや病気などによって、これらの機能が低下してしまうことは少なくありません。

**できるだけ機能を良好に維持していくためには、口腔ケアが重要**です。口腔ケアは、むし歯予防など口の中をきれいに保つことだけが目的ではありません。舌やくちびる、頬などの口周りを鍛えるためのマッサージや、リハビリなども行い、嚥下機能を維持するといった健康維持・促進の役割も担っているのです。口内と口周りを清潔に、そして健康に保つことが、口腔ケアを行う目的のひとつです。

### ご自宅でできる歯のケア

#### ① 歯ブラシで歯磨き

歯磨き剤は少量で十分です。えんぴつのように軽く持ち、歯と歯茎の間に45度の角度で毛先をあてるようにします。

#### ② フロスや歯間ブラシで歯の隙間の掃除

歯の隙間の汚れは歯ブラシだけでは落とせません。歯間の大きさによって、狭い部分はデンタルフロス、広い部分は歯間ブラシを選択します。

#### ③ 舌ブラシを使って舌の掃除

舌の表面を奥から前、中から外の方にやさしくこするようにします。強くこすると舌を傷つけることになります。

#### ④ 薬用成分配合の洗口剤を使ううがい

口腔ケアでは口の中を清潔に保つ目的があるのでフクフクうがいを中心に行います。口腔内の保湿をするうえでも効果的です。



### お口の健康レシピ

福岡県歯科医師会より

#### 歯ごたえ汁

【材料(2人前)】【分量】

大根・・・・・・・・・・60g  
大根の葉・・・・・・・・20g  
ごぼう・・・・・・・・・・30g  
舞茸・・・・・・・・・・20g  
醤油・・・・・・・・・・小さじ2/3  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/6強  
だし汁・・・・・・・・・・240ml  
七味唐辛子・・・・・・・・少々



- (1) 大根は小さめの乱切りにし、大根の葉は小口切りにする。
- (2) ごぼうはさがきにし、水にさらして水けをきる。舞茸は石づきを落としてほぐす。
- (3) 鍋にだし汁を入れて火にかけ、大根、舞茸、ごぼうを入れて煮る。火が通ったら醤油、塩で味をととのえ、大根の葉を加えてサッと煮る。椀に盛り、好みで七味唐辛子を振る。

### 口腔ケアの効果・メリット

#### ① 口腔内が清潔になる

口腔ケアを適切に行うと、むし歯や歯周病といった口腔内トラブルが減少します。また、カンジダ性口内炎といった口内感染症を予防することにもつながります。

#### ② 食事が美味しくなる

食べ物を、歯や義歯でしっかりと切断して噛み砕き、唾液と混ぜていくという、一連の動作をうまく行うことができれば、口を通して栄養がしっかりと摂取され、低栄養状態や脱水症状を防ぎ、体力回復はもちろん意欲の向上にもつながります。口腔ケアによって唾液分泌量が増えれば、それだけ味覚が改善され、食欲の増進も期待できます。

#### ③ コミュニケーションがとりやすくなる

口腔ケアによって口と舌の動きが向上してくると、話すときの発音がよくなり、ほかの人との意思疎通も円滑に進みます。口内環境が改善されることで、口臭を減らせるというのも大きなメリットです。さらに、口腔機能が向上すると表情が豊かになりより話を活発にする助けにもなります。また、感染症についても、口腔ケアによって防ぎやすくなります。



**リキタケ歯科医院**

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください



院長の挨拶コーナー

「日差しの温かさを感じる季節」

色とりどりの花が咲き競う、美しい季節を迎えました。

気になるニュースが日々飛び交っておりますが、うらかな春の季節、心穏やかに日々過ごしたいですね。

花の季節ですが、まだ朝晩は肌寒くございます。どうぞご自愛ください。



院長 歯学博士 力武康次  
九州大学歯学部卒  
東京医科歯科大学大学院修了