

平成28年度 春の交流会報告

6月15日（水）13:00~15:00 ひらつか市民活動センター・会議室にて
テーマ《歯と口腔の健康づくり》～

「歯の喪失と口腔機能の低下を防いでおいしく食べる健口づくり」

講師 神奈川県保健福祉局保健医療部 健康増進課 健康づくりグループ

中條 和子先生（歯科医師）

参加 21名

[内容]

- 8020運動 80歳になっても20本以上の歯を保とう（今年で28年目）
- 健康な口（健口）とからだの健康
- 歯は何のためにあるのでしょうか？
 - ① 食物を噛み切り、すりつぶす ② 奥歯；誤嚥防止装置
- なぜ、口から食べるのでしょうか？
 - ① 口は消化管の入口
 - ② 消化管としてのメカニズム；前から後ろへ送る
- のどの仕組み：呼吸と飲み込みの違い
呼吸：咽頭蓋が上にはね上がる→軟口蓋が開く→喉頭が開く→気道（気管）
嚥下：咽頭蓋が閉じる→軟口蓋も閉まる→気道も閉まる→食堂へ
- 口の機能（噛む力や飲み込む力、唾液の量）が低下すると・・・
むせ・誤嚥・窒息 などが起こりやすくなる
*の機能（噛む力や飲み込む力、唾液の量）低下の原因
 - ① 加齢 ② 疾患 ③ 薬剤 による低下 → 誤嚥
- 皆さんで飲み込む機能テストをしました：* 反復唾液嚥下テスト
- 「健口体操」～・顔面体操・舌体操・唾液腺マッサージ（健康増進課作成）
- 唾液の力：むし歯を防ぎ、消化を助け、細菌の侵入を防ぐ（魔法の体液）
- 歯を喪失させる可能性がある病気
 - 歯周病とむし歯が2大トラブル
 - むし歯はプラーク内の細菌が代謝した糖を食べ酸を産生→歯を溶かす
 - 歯周病（菌）は歯ぐき（血・肉）を食べる
 - 神経を抜いた歯は「枯れ木」
 - 歯周病とむし歯は「生活習慣病」

「歯と口」と「全身」の健康には、深いつながりがあります

◎神奈川県「健口づくり」の取り組み

* 歯の喪失と口腔と口腔機能低下の予防		
歯周病	むし歯	口腔機能低下
適切な歯みがき		
定期的な歯科検診		
食生活の改善		
禁煙	フッ化物の活用 市販の歯磨き剤にも	健口体操
ストレス解消	唾液分泌の促進	合っている 義歯の利用

☆「8020運動推進員」

☆重点的な取り組み

フレイル（心と身体の活力である、筋力、認知機能、社会との繋がりなどが低下した状態）

オーラルフレイル（歯や口の機能低下により、介護が必要になる一歩手前）
この予防が重要

★「健口かながわ5か条」

健口：健口体操で口腔機能の維持・向上

か：かかりつけ歯科医を持って、年に1度は歯科検診

な：なんでもよく噛み、おいしく食べよういつまでも

が：鏡を見て、歯と歯肉のセルフチェック

わ：忘れずしよう、歯みがきと歯間の清掃

* 飲み込む機能テスト（反復唾液嚥下テスト）

1. のど仏のあたりに指をあてて下さい

2. 唾液の飲み込みを30秒間繰り返します

3. 何回できるか数えてください ⇒ 3回以上でほぼ問題なし！

❖ ためになる情報ばかりでした！！