

「歯と口の健康週間」でお口の健康を意識しよう

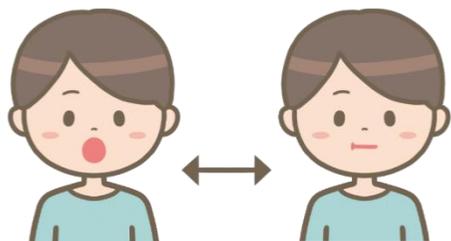


6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。令和3年度の標語は「**一生を 共に歩む 自分の歯**」

歯とお口の健康に対する理解を深め、歯の健康寿命を延ばしましょう。

《お口の健康 その①》「噛む力、飲み込む力」を強くする

★噛む力を強くするトレーニング★



「あー」

「んー」

- ①大きく口を開いて「あー」
- ②舌を上あごに押し付けながら、奥歯を噛みしめて「んー」

※こめかみ辺りの筋肉（側頭筋）や、頬の辺りの筋肉（咬筋）を強くします。

★飲み込む力を強くするトレーニング★

ガラガラうがい

水を口に含み上を向き、喉の奥で15秒ほどガラガラする



ブクブクうがい

水を口に含み頬全体を膨らませて、ブクブクする



《お口の健康 その②》食事を工夫してみよう

噛む力が弱くなると、やわらかいものを選んで食べるようになり、栄養バランスが崩れてきます。1食に1品は、噛みごたえのある食品を取り入れて、噛む事を意識してみましょう。

★よく噛むためのポイント★

- *「ひとくち30回（高齢の方は20回）」を目安に!!!
- *水やみそ汁などで食べ物を流し込まない。



自然と噛む回数を増やすには…

- *食物繊維の多い食品、噛みごたえのある食品を取り入れる。
- *食材を大きめに切る。
- *水分の少ない調理（炒め物、焼き物など）で、歯ごたえを残す。



《お口の健康 その③》日々のお手入れを丁寧に

- *できるだけ、毎食後に歯を磨くようにしましょう。1日に1回は、歯間ブラシやデンタルフロスなどを用いて丁寧にケアしましょう。
- *3～6ヶ月に1回は、歯科受診をし、普段の歯みがきでは取り除けない汚れや歯石を除去してもらいましょう。

