

## 二瓶歯科医院

### 二瓶文子先生に聞く！

# あなたの歯と口は元気ですか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。それにちなみ、今回は二瓶歯科医院の二瓶文子先生にインタビューしました。



二瓶歯科医院  
にへい ふみこ  
二瓶 文子 先生

健康増進課 健康支援係  
うちやま ほなみ  
内山 豊夏美 保健師



歯と口の健康はなぜ大切なのですか？

歯、舌、唾液は健康のバロメーターとも言われ、口と体の健康を保つにはこの三要素が働き合うことが大切です。口腔機能を保つことは、高齢者にとっては食べる楽しみを続けること、運動機能の向上、誤嚥や窒息予防になります。また、よく噛むことは認知症予防になることも知られています。義歯（入れ歯）を入れたり虫歯を治療したりして、口腔内の環境を整えることは健康寿命を延ばすことにもつながります。

100歳まで口の健康を保つためにはどんなことをするといいですか？

特に口腔機能の低下が心配な人には4つの体操がおすすめです。

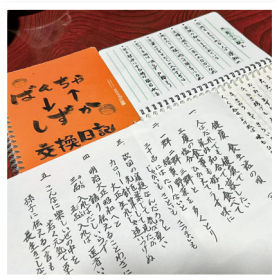
- ①準備体操【口・舌の動き】…アイウベ体操（右図）
- ②開口訓練【飲み込む力】…口を大きく開いて10秒×2セット
- ③舌圧訓練【舌の動き】…舌を頬の内側に押し付けて、指で外側から押し付ける（左右10回）
- ④そしゃく訓練【噛む力】…ガムをかむ



入れ歯をしている人はどんなことに気をつければいいですか？

①食後は入れ歯を洗う、②残っている歯と歯茎を丁寧に清掃する、③寝ている間は取り外して消毒をすることが大切です。

入れ歯のトラブルを防ぐには、定期検診を受けることが大切です。入れ歯が当たって歯茎が傷つく、舌や頬の内側をよく噛む、発音しにくい、食べ物が噛みにくい、入れ歯が外れやすいなどの場合は歯科医院に相談してください。



清野さんの記録物

今年で97歳を迎えますが、健康のために、好き嫌いなく3食の食事をとることを、規則正しく過ごすことを日々心掛けています。

清野さんは、文字を書くことが好きで、川柳や替歌、祖母からの教え、孫との交換日記など、さまざまなものを書き留めています。また、牛乳パックを使ったペン立てを作ることが趣味で、どれも模様や配色など工夫を凝らして作られていました。



清野 スミさん  
(下小島)

実践者  
今月のさすけねえ輪