

# お口からはじめる 健康づくり

2023年度版

セルフケアとプロフェッショナルケア  
半年に1回は受診を！

## 定期的に歯科医院でケアを 行っていますか？



**むし歯や歯周病**は、毎日歯磨きをしていても磨き残しなどから発症する**生活習慣病**です。プロによるケアをすることで歯周病予防などにつながり、生涯の総医療費を削減できるといわれています。

## 歯周病が全身の健康を脅かす!?



歯周病で歯茎が腫れる

↓  
細菌が組織に侵入し、  
血流にのって全身にまわる

↓  
全身に悪影響を及ぼす

### 脳梗塞

歯周病菌を攻撃するしくみが、  
心筋梗塞や脳梗塞を起こします

### 心内膜炎

歯周病菌が  
心臓の中に付着して  
炎症を起こします

### 糖尿病

歯周病菌への免疫反応が  
糖尿病を悪化させます

### ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎

誤って気管に入った  
歯周病菌が肺炎の  
原因になります

### 早産・ 低体重児出産

歯周病菌により子宮が収縮し、  
早産の原因になります

## 磨き残しの多い場所

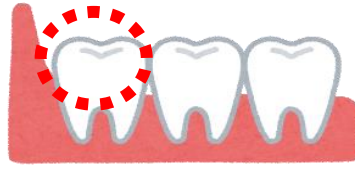
歯磨きのポイントは、歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本磨くことです。  
歯ブラシ以外に、歯間ブラシやデンタルフロスを使って丁寧に汚れを落とします！



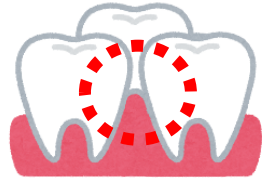
● 歯と歯茎の境目



● 歯と歯の間



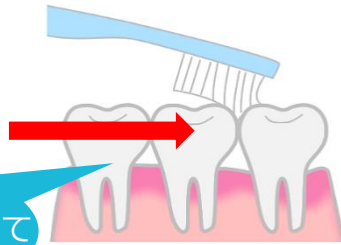
● 奥歯の噛み合わせ面



● 歯並びの悪い所

歯ブラシは  
奥まで届きません！

歯の位置によって、  
ブラシの向きを縦や横にして  
磨きましょう。



歯間ブラシ  
デンタルフロス

を使って丁寧に！

## 唾液腺マッサージ

唾液は、口の中の細菌を洗い流したり、むし歯や歯周病の原因の一つとなる酸を洗い流したり薄めるのにとっても重要な役割を果たしています。唾液腺マッサージをして、唾液の分泌を促し、舌、口唇、頬など口腔の動きを滑らかにしましょう。

じかせん  
耳下腺マッサージ



- 指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

がっかせん  
顎下腺マッサージ



- 顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。

ぜっかせん  
舌下腺マッサージ



- 顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

**多賀城市の取り組み** 「お口からはじめる健康づくり」をキャッチフレーズに歯科口腔保健の充実強化に取り組んでいます。お口の健康を保ち、健康で満足度の高い人生を送るためのコツについて「8020運動編」「歯周病と全身への影響編」「セルフケアとプロフェッショナルケア編」に分けて、歯科医師の講話の動画を掲載中です！

多賀城市近隣の歯科医療機関の情報はこちらから検索できます



<視聴方法> 歯科医師の講話の動画はこちらから

多賀城市 お口 健康



または



市公式YouTube

講師：一般社団法人 塩釜歯科医師会会長  
医療法人優和会おひさまにここ歯科医院 院長 佐々木 優 先生