

健康おトクかさま 歯の健康 知っておこう 高齢者のお口の状態

いつまでも自分の歯で食べ物をおいしく食べて、健康で楽しい毎日を過ごしたいというのは、みんなの願いではないでしょうか。しかし、口腔機能（口の働き）も身体のほかの部分と同じように、さまざまな老化現象が起こっています。

高齢者のお口の特徴 — 口の中はどのように変化しているのでしょうか —

[資料提供：（一財）日本口腔保健協会]

◎歯と歯周組織が変化する

歯と歯肉の境目がくさび状にすり減ることがあります。また、歯肉が退縮して（下がって）露出した歯の根に歯垢・歯石が付着することで、むし歯ができやすかったり、歯肉に炎症が起こりやすくなったりします。

◎舌や口腔粘膜の状態が変化する

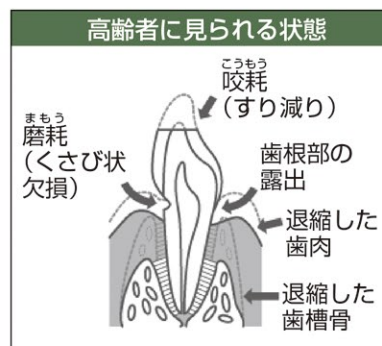
唾液の分泌量が減るため、舌や粘膜に変化が現れ、口臭の原因や味覚障害を引き起こします。

◎口の中が細菌（常在菌）の培養器になる

口の中は適度な温度と湿度が保たれているため、歯や入れ歯の面に付着した汚れを取り除かないと、それが栄養になって細菌が増えてしまいます。

◎入れ歯が合わなくなる

入れ歯は、使っているうちに人工歯の部分がすり減ったり、自分の歯や歯肉の状態が変化したりして、合わなくなることがあります。この状態を放置していると、食べ物が噛みにくくなったり、口の中を傷つけたりします。



そのほかに、「むせやすい」「飲み込みづらい」などの嚥下（飲み込む）機能の低下も見落とさないように注意しましょう。

- 主な嚥下体操 ◆口の体操…口の周りの筋肉をほぐし、動かすためのトレーニング。大げさに口を動かしましょう。
◆頬の体操…口の中に空気を溜めて頬を膨らませたり、すぼめたりする筋肉のトレーニング。
◆舌の体操…舌を出したり引っ込めたり、左右に動かしたりします。

毎日の口腔清掃と、かかりつけの歯科医で定期的に歯科検診を受け、いつまでも口の健康が維持できるよう心がけましょう。

[問合せ] 友部保健センターTel.0296-77-9145・笠間保健センターTel.0296-72-7711・岩間保健センターTel.0299-45-7888

生涯学習だより 63

■問合せ／生涯学習課（内線382）

-Life Long Learning-

Life Long Learning = 生涯学習

伝統文化親子教室

文化庁平成28年度「伝統文化親子教室」では、子どもたちが「いけばな」「日本舞踊」「茶道」といった日本の伝統文化を体験・習得する機会を提供してきました。始めたばかりのころは慣れない作法に戸惑い気味だった子どもたちも、先生方の指導のもと、今では日本ならではの美しい所作を見せてくれるようになりました。発表会もありますので、ぜひ足を運んでください。

発表会

日本舞踊親子教室

日時：12月11日（日） 午後1時30分～3時30分（予定）※午後1時開場
場所：友部公民館 3階大ホール（笠間市中央3-3-6）

子どもいけばな教室

日時：平成29年1月21日（土）、22日（日）
場所：笠間ショッピングセンターポレポレシティ1階（笠間市赤坂8）



日本舞踊親子教室



子どもいけばな教室



子ども茶道教室