

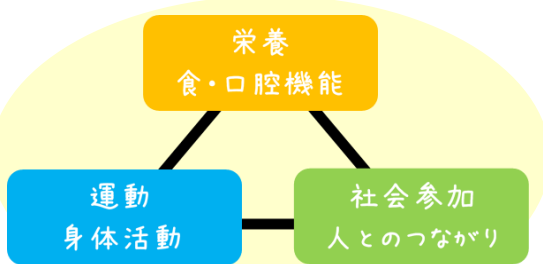


お口の健康

健康なまま生活する(健康長寿)ためには、

①「食・口の機能」②「運動(身体活動)」③「社会参加(人とのつながり)」が大事です。その中でも、いつまでも美味しく食べられるためには、お口の健康が不可欠です!みなさん、歯医者さんには定期的に通われていますか?

かかりつけのお医者さんだけでなく、かかりつけの歯医者さんもちましましょう!



お口の健康のちょっとした衰えが

全身の衰えと大きく関わってきます!

栄養がとれなくなるだけでなく、うまく喋れないことで人との関わりが減ったり、人目を気にして外に出なくなったり…実は大きな問題です!

・残っている歯が20本未満
・噛む(咀嚼)力が弱い
・むせが増えてきた
・滑舌の低下
・固い食品が食べづらい
・舌の力が弱い

3項目
以上
当てはまる

口の働きが衰えている
(オーラルフレイル)

介護を必要とする
死亡リスクが上がる

参考:飯島勝矢,オーラルフレイル総論,臨床栄養 2020;137(4):524-8



毎日の生活の中で、少しずつ身体は変化していきます。気づかないうちに、お口の働きが衰えていることもあります。家族だけでなく、かかりつけの歯医者さんがあると、「あれ?」と気づいてもらえることも増えます。これを機に、かかりつけ歯医者さんを見つけましょう。半年や1年に1回の歯科健診からでもOKです!

周術期口腔ケアについて

口の中にはたくさんの細菌が存在します。普段は歯みがきをして、キレイに保っている口の中ですが、手術で全身麻酔を受ける方は気管にチューブを挿入します。

その際、口の中の細菌も気管へ押し込んでしまう可能性があります。

また、ぐらついている歯があれば、それが抜けて誤飲する可能性もあります。



手術前に専門的な口腔ケアを行うことで、肺炎など術後の合併症の予防ができることがわかっています。自分ではしっかり磨けていると思っている歯ですが、専門的な目で歯医者さんや歯科衛生士さんがみると、磨き残しやしっかりキレイにしておいた方がよいところが発見されます。ぜひ、術後の順調な回復のために、周術期口腔ケアを受けることをオススメします!かかりつけの歯医者さんにご相談ください。かかりつけ歯医者さんがいない場合は、当院で手術を受ける際には病院スタッフへお気軽にご相談ください。