

お元気ですか？

あなたのこころ



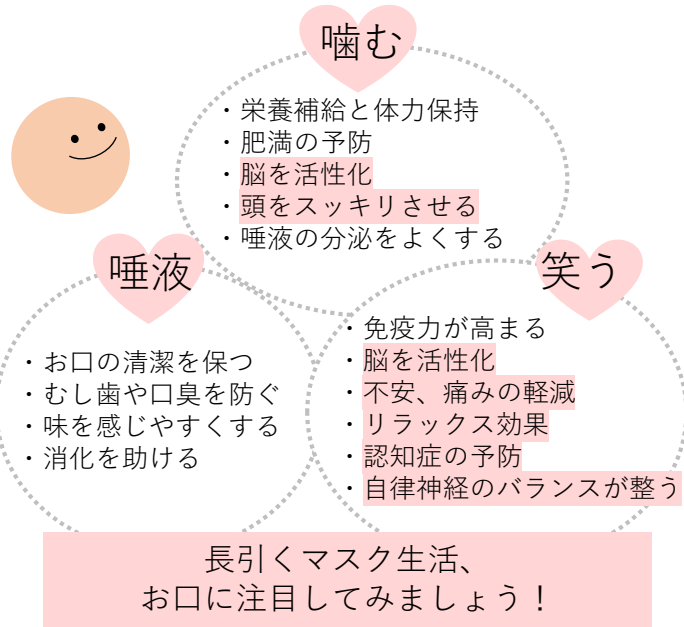
こころの健康だより VOL.17 **お口の健康で心もハッピー** 出水保健センター

お口から心の健康を守るために

お口は健康の入り口

しっかり噛んで食べることは人生の喜びと健康の源です。さらに、お口をきれいにして口呼吸などの好ましくない習慣を改善することは、体を守ることにもつながります。

また、話したり笑ったりする健やかできれいな口元は、心の健康にも大きく影響します。

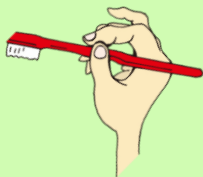


心身の健康と密接！お口のケア

お口のケアのポイント①

ブラシの持ち方 選び方

ヘッドが小さめで毛はやわらかめから普通のかたさのものを。



えんぴつを持つように親指と人指し指で軽くつまむように持ちます。

毎日の歯磨き、自己流になっていませんか？すみずみまで磨いたつもりでも、意外と磨き残しがあるものです。

むし歯や歯周病を防ぎ、しっかり噛むための歯と歯ぐきを守るため、適切なケアを行いましょう

磨き方

歯磨き粉は大豆1粒くらい

歯の表面
ブラシを水平に当てて小刻みに動かす。



歯の裏側
ブラシを縦に動かす。



歯と歯ぐきの境目
毛先を45度で細かく振動



歯間ケア

歯ブラシの毛先が届きにくい歯間の汚れの除去を日課にしましょう。

デンタルフロス 歯間ブラシ



1日1回は10～15分かけて歯磨きを！ 就寝前は念入りに…

お口のケアのポイント②

義歯のお手入れ

毎食後に義歯のケアを。
流水で磨く、歯磨き粉は使わない。



歯だけでなく、お口全体の健康状態を診てくれる、頼れる“かかりつけ歯科医”を持ちましょう。

かかりつけ歯科医を持つ人と持たない人とは、持っている人の方が、健康で長生きできる傾向にあります。

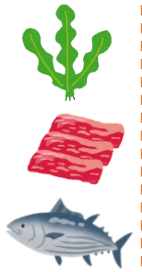
半年に1度は定期健診を！

「食」品、噛みごたえのある食品を

やわらかいものばかり好むようになっていませんか？それは、お口まわりの筋肉が衰えているサインかもしれません。

噛みごたえのある食品を食べることでお口まわりの筋トレができます。

噛む力が弱くなると、野菜・海藻、魚介類、肉類を避けて、穀物、菓子類、砂糖類を多くとる傾向にあります。



お口の健康で心のバランスを整える

STEP.1

お口をきれい にしよう

歯周病は全身に様々な悪影響を及ぼします。これからの生活を楽しむためにも、適切なお口のケアを続けましょう。

STEP.2

よく噛んで 食べよう

噛みごたえのある食品を食べることは、バランスよく栄養をとることにもなり、体も心も喜びます。

STEP.3

笑って、話して お口を動かそう

- ・お口の体操、マッサージ
- ・ブクブク、ガラガラうがい
- ・早口ことば ・歌う
- ・楽しくおしゃべり



すべての世代が、歯とお口の健康を守り、ハッピーな人生を！

子ども：正しい歯磨きの習慣をつけ、お口の中をよく見ることは、自分の体や心への関心が高まり、健やかな成長にもつながります。



成人：歯や口元の健康は、身だしなみとして、社会生活をいきいきと過ごすためにかかせないもので、若さを保つことになります。



高齢者：美味しく食べることは人生の楽しみです。しっかり噛んで食べられる人は、心も体も健康が保てる傾向にあります。