

健康は健口から

口の中を清潔に保ち、機能の衰えを予防することでいきいきとした生活を送ることができます。

口のはたらき



話す

はっきりとした発音で
会話を楽しむ

食べる

しっかり噛めると
栄養がとれる

脳の活性化

噛むことによって
脳が刺激されます

表情を作る

いきいきとした
豊かな表情

歯周病とからだの病気

歯周病は、歯を失う大きな原因。さらに、歯周病菌が誤嚥性肺炎※をはじめ、全身のさまざまな病気に関わっていることが分かってきています。

※誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）

飲み込む機能が低下して、口の中の細菌や食べ物等が誤って気管から肺に入ることにより起こる肺炎のこと。



口の健康を維持するために

★丁寧な口腔ケア

夜は時間をかけて歯みがきをしましょう。歯間ブラシやデンタルフロスを使い、義歯のお手入れも忘れずに。※歯ブラシだけでは約60%の歯垢しか取れません。



★かかりつけ歯科医院での定期的な歯科健診

金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん

★口の体操で口腔機能の向上を

頬を膨らます、舌を上下左右に動かす、うがいを長めにする、ゆっくり大きな声で新聞を読むなど口をたくさん動かしましょう。

