



みんなでのばそう！健康寿命！

スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

食事

歯と口腔のケアでスマイルエイジング！

今回は、「食事」の市民のチャレンジ目標「毎食後歯磨きしよう」について紹介します。虫歯や歯周病は、様々な生活習慣病の要因となります。虫歯や歯周病を予防するために、歯磨きを習慣化しましょう。

歯とお口のセルフケア

●歯磨きの基本

・歯と歯ぐきの間

歯と歯肉の境目に毛先を45°に当てる。

・歯と歯の間

毛先を細かく動かし、歯と歯の間に歯ブラシの毛先が届くようにする。

・かみ合わせる面の溝

かみ合う面は直角に当て、小さくゴシゴシと磨く。

・前歯の裏

歯ブラシを縦に当て、縦方向に動かす。

●歯間磨き

歯間ブラシやデンタルフロスを使って、歯ブラシでは届かない、歯と歯の間を磨く。

●義歯(入れ歯)磨き

流水で流しながら、専用のブラシで磨く。部



分入れ歯は、小さなブラシでハネの部分^{しほもろ}を磨く。

●舌磨き

歯磨きの後、鏡を見ながら舌ブラシを使い、舌の奥から手前に向かって磨く。

□「オーラルフレイル」を知っていますか？

オーラルは「口腔」、フレイルは「虚弱」という意味で、「噛む」「飲み込む」「話す」といった、歯や口の働きが弱くなった状態を「オーラルフレイル」と言います。オーラルフレイルは全身の老化に繋がると言われています。

歯や口の働きが弱まると、全身の健康を損なうこととなります。オーラルフレイルから始まる負の連鎖を予防するには、「口腔ケア」「バランスのとれた食事」「歯科健診」「口腔体操」が大切です。歯と口の健康を保って、笑顔で年を重ねましょう。

- ★毎食後歯磨きをしよう
- ★バランス良く食べよう
- ★定期的に歯科健診を受けよう
- ★口腔体操でお口を鍛えよう



【口腔体操】
(日本歯科医師会)

子育てQ&Aや活動の紹介

すくすく子育て

★子どもの言葉と発達

子どもが「赤ちゃん言葉」と言われるような発音で話すのは、体の様々な力がまだ弱く、舌を器用に使うことができないからとされています。ストローを使って飲む、笛やラッパを吹く、舌先でペロペロキャンディーをなめる、あっかんべーをして舌を出す、シャボン玉を膨らます、うがいをするなど、私たちは小さいときから多くの場面で口腔機能の発達を促す動きを行っています。

★ことばの教室(幼児部)にご相談ください

年齢とともに言葉は発達し、4歳頃までにはほとんどの音を言えるようになります。しかし、さ行やざ行、ら行、「つ」は舌を器用に動かす必要があるため、5歳になっても正しく発音できない子どももいます。ことばの教室では、発音に誤りがある、話し方がおかしいなど言語面で気になることがある就学前の幼児を対象に、個々に合わせた指導を行います。お気軽にご相談ください。

■ことばの教室(幼児部)

- ・小野田小学校内 ☎ 83-3210
- ・厚狭小学校内 ☎ 72-0049

図子育て支援課 (☎ 82-1175)

