



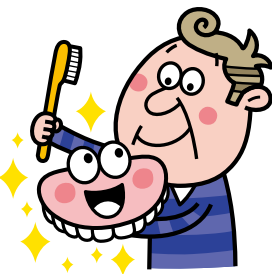
健康の秘訣はお口にあった!?

必読! ライフステージ別「お口トレーニング」集



今日から始める

20の習慣



目標：歯みがき&食・生活習慣を身につける！

子どもの頃から始まる生活習慣病予防

子どもの頃に身につける正しい生活習慣は、生涯にわたり全身の健康づくりの基礎となります。お口のケアから一生役立つ“健康を守る力”を育てていきましょう。

子どものお口の状態を知っていますか？

- 歯が何本生えているかを知っている
- 歯の表面がツルツル・ツヤツヤしている
- 奥歯はデンタルミラーで見ている

正しい歯みがき
&食・生活習慣トレーニング

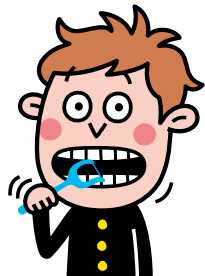
[歯みがき] 習慣01 乳歯が生えたら、やんわり歯みがき

はじめはスキんシップもかねて、ガーゼや綿棒などで歯の表面を軽くふき、慣れてきたら小さめの歯ブラシを軽くあててブラッシング。

※1歳誕生歯科健診や育児相談会でお子さんに合わせた、お口のケアのポイントを聞いてみる。(歯みがき方法・フッ化物塗布・おやつなど)

習慣02 10歳までは夜の仕上げみがきをしよう

- 自分で上手にできるのは10歳以降
- それまでは大人が仕上げみがきを行い、10歳まで続けてしっかりフォロー



習慣03 中学生になったらフロスは必須

思春期からは歯肉炎予防に着目を(歯肉炎は歯周病の初期段階)。食後(特に寝る前)の歯みがきを習慣化することが大切。

- 歯みがきは、歯ブラシに加えてデンタルフロスも使う。歯間部のプラーク(歯垢)もていねいに落とす ※別紙ポスター参照

[食・生活習慣]

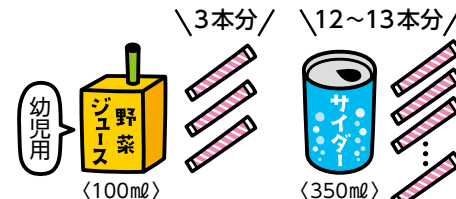
習慣04 食習慣を見直す

歯をダメにするいちばんのリスクは、ダラダラ食いとダラダラ飲み。規則正しい食事やおやつ習慣をつけるには、家族みんなで協力を。

習慣05 おやつは1日1~2回まで

一度にたくさん食べられない子どもにとって、おやつは食事の一部。その役割は、「栄養素やエネルギーの補給」「水分の補給」「食べる楽しさを知る」こと。

- 量と時間を決めて、おやつをダラダラ食べない(食事を十分に食べないことにもつながる) ※おやつに向くもの/野菜類、くだもの類、ごはん・パン、乳製品



スティックシュガー
1本=3g(12kcal)

※清涼飲料水のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示
出典：国立保健医療科学院ホームページ「保健指導における学習教材集」

習慣06 水かむぎ茶で水分補給

- 甘味飲料は控え、糖質が入っていない水かむぎ茶にする
- 甘味飲料はダラダラ飲みしない

習慣07 よくかんで食べる

よくかむことで、だ液が多く分泌されて歯を守る効果がさらにアップする。

- 7~8割の力でゆっくり一口30回を目標に
- 前歯を使ってかじる
- 両足をしっかり床につけて、背筋を伸ばして姿勢よく、口を閉じてかむ



習慣08 鼻で呼吸する

お口ポカンの口呼吸は、口臭やお口のトラブル、顔立ちへの悪影響、風邪をひきやすくなるなどにつながります。

- 普段から、口を閉じて鼻から息をするように意識する
- あ・い・う・べ体操で舌や口の周りの筋力をつける
- ※別紙ポスター参照



目標：次々にやって来るリスクに対応！

歯とお口の健康を守れるのは、歯科医院と自分だけ

西蒲区では、小・中学校で歯科健診・指導を行っています。しかし、卒業後は自己責任。お口のケアをおこたっていると、急にむし歯や歯肉炎・歯周病が悪化することも…。さらにそれらを放っておくと中年～老年期に歯を失う原因になります。定期的に歯科医院を受診し、かかりつけ歯科医と連携しながら、歯とお口の健康を保ち続けましょう。

歯周病チェック

ひとつでもあったらまず歯科医院へ！

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがプヨプヨしている
- 歯が浮いた感じがする
- 歯と歯の間ものがはさまる
- 歯がグラグラする

成人期ライフステージ別トレーニング

習慣 09

歯科医院でプロフェッショナルケアを！

毎日のセルフケアに、歯科医院で行うプロフェッショナルケアをプラスすることでお口の健康はさらに向上する。

- 歯を失う原因、生活習慣病にも関係が深い歯周病対策が必要
- かかりつけ歯科医を持ち、お口に合ったケアを学ぶ



習慣 10

歯みがきでプラーク（歯垢）を除去する

むし歯や歯周病の原因は、どちらもプラーク（細菌のかたまり）。歯みがきをする最大の目的はこのプラークを除去すること。
● 夜寝る前にていねいな歯みがきをして、プラークをしっかりと取り除く

習慣 11

デンタルフロスや歯間ブラシも使う

歯ブラシの毛先は歯間部まであたらない。

- 歯ブラシに加えてデンタルフロスまたは歯間ブラシを併用し、歯間部のプラークまでしっかり除去する

習慣 12

舌も清潔にする

口臭の原因である舌苔も取り除く。

ただし、舌を傷つけないようにやさしく注意して行う。

- 1日1回程度、舌専用クリーナーなどを使用する



習慣 13

禁煙・卒煙をする

喫煙は生活習慣病・がんなどの病気の発症に関係があるが、歯周病になるリスクも高くなる。また、家族の歯ぐきにメラニン色素沈着（歯ぐきが黒っぽくなる）が起こる原因になる。

- 歯科医院で卒煙・禁煙支援が受けられる

[妊娠・子育て期]

習慣 14

いつもより念入りのケアを

妊娠期にお口のケアが上手になることで、

生まれてくる赤ちゃんのお口のケアもスムーズになる。

- この時期から親子で通える歯科医院を探してみる



[更年期]

習慣 15

体操やマッサージ

お口の体操を続けると、口元の表情が豊かになり、お口のかわきも予防でき、気持ちも前向きになります。

- 別紙ポスター「あいうべ体操」などを続ける ● 「だ液腺マッサージ」も効果的

だ液腺マッサージ

1

耳下腺
（じかせん）



人さし指から小指までをほおと耳たぶの間にあて、奥から円を描くように回す。

2

顎下腺
（がっかせん）



耳の下からあご先まで、あごの内側の何力所かを指先で押す。

3

舌下腺
（ぜっかせん）



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくり押し上げる。

目標：要支援・要介護状態にならないために！

フレイルは、歯とお口から始まる！

「フレイル（虚弱）」という言葉をご存じですか？健康と心身機能の障害の境界にある状態で、放っておけば要支援・要介護状態へと進行します。そして、図のようにフレイルには歯とお口の機能維持が大きく関係しています。予防やトレーニングでその進行を遅らせることも、健康に戻ることも可能です。

オーラルフレイルチェック

- 下記の症状があったらフレイルかも？
- 多くの歯の欠損や未治療の歯がある
 - 食事で食べる品目や食事が減る
 - 硬いものが食べにくくなった
 - お茶や汁物を飲むときにむせる
 - 口が渇ようになった
 - 日常生活での活動が低下し、動きにくくなった

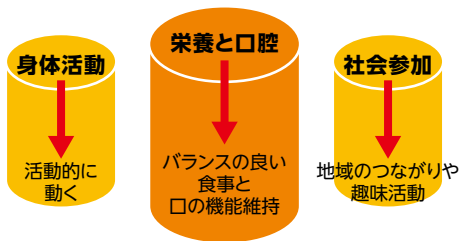
フレイル（虚弱）とは？

加齢になり心身とも衰（おとろ）えた状態

年を重ねると…



フレイル（虚弱）予防の3つの柱



オーラルフレイル（口の虚弱）／手足と同じように、お口も筋肉でできているので老化とともに弱る。

オーラルフレイル予防・回復トレーニング

厚生労働省「健康づくりのための身体活動2013」より

習慣16 身体運動をする

少しずつ時間や回数を増やし、無理をしない。

※通院中の方は主治医に相談してから始める

18～64歳＞●毎日…身体活動（歩行や掃除など）を60分

●週に1度…息が弾み、汗をかく程度の運動を60分

65歳以上＞●毎日…身体活動（歩行や掃除など）を40分以上

●ウォーキングの目安…男性1日7000歩、女性1日6000歩



習慣17 社会参加する

人との交流によって社会とのつながりや生きがいなどを維持。

- 家族や知人などと食事やお話を楽しむ
- 自分に合った活動を見つけて積極的に参加（健康、趣味、ボランティア活動、地域行事など…）

習慣18 栄養管理をする

※食事療法中の方は主治医と相談しながら進める

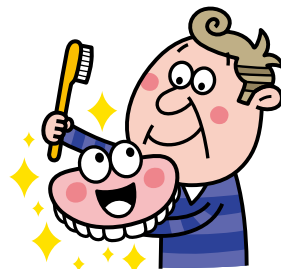
- 1日3食しっかり食べる
 - バランスの取れた食事を心がける
- 毎食→主食・主菜・副菜を各1品+その他



牛乳・乳製品
果物
1日1回

習慣19 お口の機能を保つ訓練

加齢によってお口の機能も老化しますが、トレーニングで維持・向上します。



習慣20 入れ歯は清潔に

- 食後には入れ歯をはずして洗う
- ねる前にも手入れをする（*別紙ポスター参照）

通院が困難な高齢者や障がい者の皆さまへ

おうちでも歯の治療ができます！

条件が合えば無料で訪問歯科健診を受けられます。お気軽にご相談ください（相談無料）。

お問合せ／025-244-5231（新潟市在宅歯科医療連携室）

受付時間／月～金9時～17時 ※祝日を除く

くちトし 今日から始める20の習慣

西蒲区の皆さまの健康寿命を延ばしたい！
にしかん健康プロジェクトはここから始まりました。

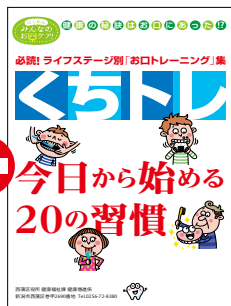


減塩と野菜を
もう一皿多く食べよう



毎日の暮らしに、
運動習慣を

NEW 歯とお口の健康は体の健康につながります。
…だから、毎日のケアが必要です。



- むし歯・歯周病を防ぐ
- 自分に合ったお口のケアを知る、取り入れる
- 家族みんなでかかりつけ歯科医を持つ
- おやつも含めた食習慣の見直し
- 健康なお口の機能を長く保つ
- 運動習慣を定着させる

この冊子を毎日の暮らしに取り入れて、
10年後も、20年後も、健康で豊かな生活を送るために役立ちますように。



にしかん
健康プロジェクト
専用サイトで、
健康づくりに関する
情報を発信中

監修

- ・平澤貴典(ひらさわ歯科医院 歯科医師)
- ・白野学(きちろく歯科医院 歯科医師)
- ・山田大樹(西蒲中央病院 言語聴覚士)
- ・幡本範子(フリーランス歯科衛生士)