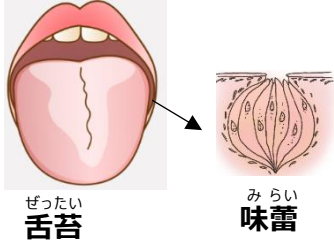


# 西東通信

令和3年  
9月発行  
発行者  
介護予防  
センター  
厚別西東



## 口の環境を整えて ウイルス対策 唾液で潤す 歯周病予防 舌ケア



**舌苔**  
舌の表面に食べかすや古くなった粘膜、細菌が溜まった状態。唾液量が少ないと舌苔はできやすい

**味蕾**  
舌の表面には食べかすや古くなった粘膜、細菌が溜まった状態。唾液量が少ないと舌苔はできやすい

神奈川歯科大学の研究グループが、口腔と新型コロナウイルスの関連について調べています。分かっていたことは、新型コロナウイルスは口腔から感染すること。ウイルスが存在し感染リスクとなるのは、歯周病(歯周ポケット等)、舌苔、味蕾(主に舌の上にある味を感じる感覚器)、唾液。唾液中には感染抑制因子もあり、口腔内をいきわたるためには十分な唾液が必要になります。

**唾液の分泌量**  
1日に約1000~1500ml  
安静時 毎分 0.3~0.4ml  
刺激時 毎分 1~2ml

**唾液の主な作用**

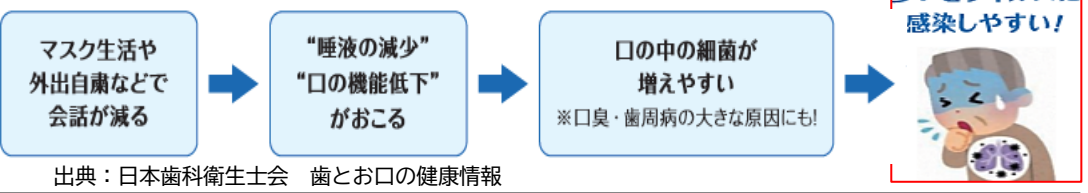
- 浄化作用
- 殺菌作用
- 消化作用
- 再石灰化作用
- 緩衝作用

出典: Kao オーラルケア情報

**唾液について**

下が起こりやすくなっています。

### コロナ禍で生活が変化 唾液の減少 口腔機能が低下



**1 歯みがきの基本**

- まっすぐ当てる。
- 軽い力でみがく。
- 小刻みにみがく。

**2 歯間ブラシを使いましょう**

- 歯と歯の間。
- ブリッジの下。
- 歯が抜けている所。

**3 歯がなくても口の清掃が大切です!**

「うがいだけ」ではきれいになりません。

歯がなくても、「粘膜(ねんまく)ブラシ」や、やわらかい歯ブラシなどで歯肉や舌、上あごを清掃しましょう。

**4 入れ歯のお手入れ**

- ブラシで清掃します。裏側は特に丁寧に。
- 「入れ歯洗浄剤」は毎日使用しましょう。
- もう一度、ブラシで清掃します。

歯科医院におけるプロケア × 歯科専門家の指導に基づいたセルフケア

口内トラブルを未然に予防する 定期健診

プロケア ↔ セルフケア

年に2回はプロケアで口の中の健康管理

**舌の清掃**

- 1日1回
- 歯磨き前
- 舌は粘膜なのでやさしく
- 鏡で確認 奥から手前
- やわらかい歯ブラシか舌ブラシ使用

口腔機能低下を予防することで、口腔環境が整い、ウイルス対策が図れます。ポイントは『唾液をしっかり出す』『口腔ケアで歯周病菌を増やさない』こと。口腔ケアは『セルフケア』『プロケア』の両方が大事です。舌の清掃も忘れずに行いましょう。口腔機能低下の予防や唾液を増やすための『お口の体操』『ご自身で行う口腔ケア』についてご紹介します。

### 唇・頬・舌を大きく動かして!

**唇と頬の体操**

- 大さじ1杯の水を口に含む
- 水を左右上下に動かしてクブクウがいをする

20~30秒

**3 舌の訓練 (舌筋強化) 5回1セット、1日2セット行う**

- 舌を床と平行にまっすぐ前に出して10秒、舌を喉の奥の方へ引いて10秒保つ。
- 舌を右へ動かし10秒保ち、左へ動かし10秒保つ。
- 舌を上へ、下へと動かす。

**唇の体操**

- 口をすぼめて「ウー」
- 横に開いて「イー」

**1 両方の歯でよくかんで食べる**  
※かみにくい場合は、歯医者に相談しましょう!

**よくかんで食べる8カ条**

- ひと口30回かむ
- 飲み込もうと思ったら後10回かむ
- 形がなくなるまでかむ
- 飲み物と一緒に流し込まない
- 飲み込んでから次のものを口に入れる
- ひと口の量を少なくする
- ひと口食べた後箸を置く
- かまないと思われられない食物を選択する

出典: ライオン歯科衛生研究所「健口美」体操

**2 唾液が出やすくなるマッサージ**

指を耳の前に当て、円を描くように回します。

裏面もご覧ください