

口元美人は健康美人

お口の健康は全身の健康につながります。さあ、みなさんもやってみましょう！

この体操は、舌や唇のまわりの筋肉が刺激され、唾液の分泌が促されます。お口の濁きがなくなり、口腔内が清潔になるため、虫歯や歯周病、かぜの予防にもなります。また、お顔の筋肉が引き締まり表情もイキイキ、たるみもなくなります。さらに、飲み込みもスムーズになるので、食事がおいしく食べられます。



① 胸の前で腕をクロスして、ぐっと首を後ろにそらす。



② そのまま舌を真上に突き出し、左右に大きく10往復する。

「かかりつけ歯科医」とは？



「痛くならなければ、歯医者さんには行かない」という方、案外、多いのではないのでしょうか。しかし、痛くなつてからでは遅いのです。虫歯や歯周病が進行してしまつてからでは、治療費が多くかかるうえ、歯を失くしてしまうことにもなりかねません。年に2〜3回は

「かかりつけ歯科医」を持つメリット

- ◎ 治療はもちろん、歯の相談、虫歯や歯周病の予防や口腔ケアなど幅広く対応してもらえます。
- ◎ 家族でかかりつけになることで、体質や生活環境を十分に理

歯科検診を受け、日ごろから歯の健康管理に心がけることが大切です。市内の歯科医院では、満40〜70歳の5歳刻みの年齢の方を対象に、無料で歯周病検診を実施しています。ぜひご利用ください。

解した指導が受けられます。

- ◎ 在宅療養をされている方は、訪問歯科診療が受けられます。

- ◎ 定期的に歯科検診をして、歯の健康状態をチェックできます。

- ◎ 生涯を通して、お口の中の健康管理ができます

かかりつけ歯科医からメッセージ



蒲郡市歯科医師会会長
山田 眞右 先生

援する、生活の医療」だと思えます。

みなさんは、「誤嚥性肺炎」をご存知ですか？高齢者の死亡原因の第1位である肺炎の約半数が誤嚥性肺炎であると推測されています。誤嚥とは、食物などが誤って肺に入ることが原因で起こり、高齢者や介護を受けている方などは食事中にむせることが多く、誤嚥しやすくなります。この予防には、口腔ケアとお口の体操が有効です。

このように近年では、今までより広い範囲で、年齢を問わず、さまざまな健康状態の方を対象に、歯科医療の領域が広がっています。

蒲郡市歯科医師会では、かかりつけ歯科医として、市民の皆様のお口の健康を守っていきたく思っております。

かかりつけの医師、歯科医師、薬剤師は、あなたの健康パートナーです。困ったことや、わからないことなどは、お気軽にご相談ください。

問合先 健康推進課(保健センター) ☎67◆1151