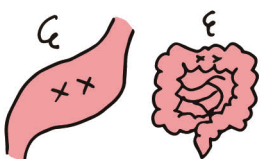





いつまでもしっかりと噛めるお口の環境を!

お口の健康は、食事をしっかりと摂る上で非常に大切であると同時に、体の健康にも大きく関わってきます。加齢に伴う口の筋力の低下、歯が抜けたままの状態、入れ歯が合っていないといったことで、お口の機能が低下すると、噛む、飲み込むなどの動作に影響します。

特に高齢者の場合は、食べ物を喉に詰まらせたり、肺炎を起こしやすくなって、命に関わることもあります。日頃からお口の健康に気をつけ、何でも噛めるお口の環境を維持できるようにしましょう。

噛めないお口の環境の影響

 <p>しっかり噛めないことで胃腸への負担が増えたり、十分な栄養がとれず体力が落ちる。</p>	 <p>食べる楽しみが減ることで食欲が落ち、生活の質の低下につながる。</p>
 <p>体のバランスが悪くなり、転倒のリスクが高くなる。</p>	 <p>噛めないと脳への刺激が減り認知症のリスクが高くなる。</p>

しっかりと噛めるお口の環境を維持するために

 <p>天然の歯をできる限り長持ちさせる</p>	 <p>違和感を感じたら早めに受診する</p>
 <p>歯科医院で定期的なチェックとケアを受ける</p>	 <p>日頃からしっかりと噛んで食べる</p>
 <p>入れ歯も定期的なチェックを受ける</p>	 <p>お口の体操で筋力を維持する</p>

お口の乾燥が気になるときはご相談ください。

ドライマウスとは口腔乾燥症とも呼ばれるもので、これそのものが病気ではありませんが、様々な原因でお口の中が乾いてしまうことを言います。お口の中が乾いてしまうと、ただ不快だけでなく、お口の中に様々な不具合をもたらします。

ドライマウスの原因として主なものは、加齢による唾液の分泌減少、薬の副作用、ストレスによる唾液分泌抑制、タバコ、アルコール、更年期障害、そして糖尿病、シェーグレン症候群のような全身疾患による影響などがあります。

近年では、若い人にもドライマウスが増えているという報告があります。その原因として、スマートフォンやタブレットの普及による会話コミュニケーションの減少、よく噛まない食生活による唾液線の刺激減少などが考えられています。

ドライマウスを起こすと、次のような症状が起こることがあります。

 <p>口の中が粘つく</p>	 <p>物が飲み込みにくい</p>	 <p>口臭が強くなる</p>	 <p>口の中の粘膜や舌がヒリヒリ痛む</p>	 <p>味覚がおかしくなる</p>	 <p>虫歯や歯周病になりやすくなる</p>	 <p>口内炎が起きやすくなる</p>
--	--	--	--	---	---	--