

## 年齢とともに変わる お口の状態!



### 注意すべきトラブルとは?

加齢とともにお口の状態が変化するため、様々なトラブルが起こることがあります。しかし、歯科医院で定期的にメンテナンスを受けることで、トラブルを回避したり、早期に対処して悪化を防ぐことができます。

#### 汚れや歯垢が溜まりやすくなる

唾液は、お口の中の食べかすを洗い流す役割があるため、加齢により唾液の分泌が減ると、お口に食べかすや歯垢が停滞しやすくなります。

#### 歯周病が悪化する

加齢に伴い歯ぐきが下がり、免疫力や唾液の分泌が低下することで、歯周病が進行しやすくなり、歯がぐらついたり、抜けてしまうこともあります。

#### むし歯が増える

唾液の分泌が減少することで歯垢が停滞し、むし歯になりやすくなります。特に、むし歯ができやすい場所としては、歯周病によって歯茎が下がり露出した歯根や、詰め物や被せ物の内部が挙げられます。



#### むせやすくなる

お口の筋力低下により、食事中にむせやすくなります。



#### 入れ歯が合わなくなる

入れ歯は、磨り減ったり歯茎が痩せたりして合わなくなることがあります。高齢者で、合わなくなった入れ歯を使い続けているケースはよく見られます。入れ歯が合わないまま使用すると、歯茎がさらに痩せてしまい、粘膜にも傷がつきやすくなります。



#### 粘膜トラブルが 起こりやすくなる

唾液が少なくなると、唾液の粘膜保護作用が十分に働かず、口内炎や口角炎を起こしやすくなります。また、口の中が不潔になりやすくなるため、口腔カンジダ症にもかかりやすくなります。



#### 口臭がきつくなる

唾液が少なくなり、食べかすや歯垢がたまることで、お口の中が細菌の温床となり、匂いが発生しやすくなります。



## しっかり噛めていますか? 噛む力と健康の関係

噛むことは食べ物を細かくするだけでなく、消化を助け、脳を活性化し、全身の健康に影響を与えます。噛む力が低下すると、消化不良や栄養不足、転倒リスクの増加、認知機能の低下などの問題が起こる可能性があります。



噛む力を維持するためには、定期的な歯科健診、バランスの取れた食事、口腔体操などが効果的です。毎日の食事で「よく噛む」ことを意識し、お口の健康を守りましょう。お悩みがあれば、お気軽にご相談ください。

### 噛む力を維持するために大切なこと

天然の歯を  
できる限り  
長持ちさせる



歯科医院で  
定期的なチェックと  
ケアを受ける



入れ歯も  
定期的に  
チェックを受ける



違和感を感じたら  
早めに受診する



日頃からしっかり  
噛んで食べる



お口の体操で  
筋力を維持する

