

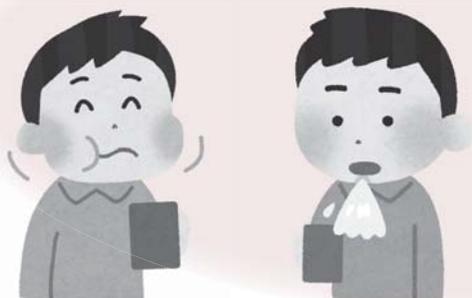
自粛生活では、食生活の偏り、ストレスなども重なって、むし歯や歯周病、口臭などが生じやすくなると考えられます。特に高齢者は、運動不足が体力低下にもつながり、誤嚥性肺炎(※)などの呼吸器感染症を引き起こしやすくなることも考えられます。生活リズムを整え、歯磨きを行いましょう。

また、自宅にいる時間が増え、つい菓子パンやお菓子を食べてしまいがちですが、食べる時間を決めるなど、飲食の回数が多くならないように気を付けましょう。

コロナ禍においても入れ歯の紛失・破損、歯の痛みなどで食べることに困っている方は、歯科医院等に相談しましょう。

※誤嚥性肺炎…本来気管に入ってはいけない物が気管に入り(誤嚥)、そのために生じた肺炎のこと

## ●お子さんは歯磨きの習慣と食事のリズムを身につけて



食生活のリズムが崩れ、お菓子やジュースなどの間食を食べる回数が増えると、むし歯や歯周病にかかる危険性が高まります。



★できるだけ、食べたらずを磨く習慣を継続できるよう心がけましょう。

★だらだらと食べたり飲んだりし続けないよう食生活のリズムを整えましょう。

## ●入れ歯は清潔に

入れ歯をお使いの方は、お口を清潔に保つために入れ歯の清掃が必要です。

毎食後入れ歯を外し、きれいに洗いましょう。

入れ歯洗浄剤や入れ歯用歯ブラシの利用も効果的です。



## ●水分摂取やお口の体操で、口の乾燥を防ぎましょう

マスクの使用が日常的となり、口をあまり動かさなくなったり、ストレスなどから口の中が乾燥することもあります。水分摂取やガムを噛むなど乾燥予防を行いましょう。また、口の体操や唾液腺マッサージなどで唾液の分泌を促しましょう。

### ▶「顎下腺」「舌下腺」マッサージ

親指で顎の骨の指1本分内側(やわらかいところ)をゆっくり10回程度押します。



### ◀「耳下腺」マッサージ

両頬をてのひらではさんでゆっくりと10回程度回します。



## お口の体操



口を大きく開ける



口を横に広げる



口をすぼめる



舌を鼻先とアゴ先に向けて上下に伸ばす



頬をふくらませる



舌で左右の口角をさわる



舌で頬の内側を左右に押す