



# 今からでも遅くないケア

## 今からでも遅くない口腔ケア

「もう年だから」「若い頃からちゃんとケアしてこなかったから」と口腔ケアをあきらめていますか？ 実は、口腔ケアは何歳からでも始めることができます。適切なケアを続ければ口の健康を改善し、将来のトラブルを防ぐことが可能です。むし歯や歯周病の進行を防ぎ、残っている歯を守ることはもちろん、入れ歯やインプラントのケアをしっかり行うことで、食べる楽しみを維持することもできます。ここでは、今からでもできる口腔ケアについて詳しく解説します。

### 1. 口腔ケアの重要性

歯や口の健康は、全身の健康にも深く関わっています。歯周病は糖尿病や心疾患、脳梗塞などと関連があることが分かっており、適切なケアを行うことでこれらの病気のリスクを減らすことができます。また、高齢になると誤嚥性肺炎のリスクも高まり、口腔ケアを怠ると食べ物や細菌が気管に入りやすくなります。つまり、口腔ケアは単に「歯を守る」だけでなく、「健康寿命を延ばす」ためにも欠かせないのでです。

### 2. 今から始める口腔ケアのポイント

#### (1) 正しい歯みがきを意識する

「歯みがきは毎日している」という人でも、みがき残しが多かったり、自己流で間違った方法になっていたりすることがあります。以下のポイントを押さえて、より効果的な歯みがきを実践しましょう。

- ✓ 1本ずつ丁寧にみがく（ゴシゴシ力を入れず、小刻みに動かす）
- ✓ 歯と歯茎の境目を意識する（歯周病予防のために歯ぐきも優しくマッサージ）
- ✓ 歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使う（歯と歯の間の汚れを落とす）
- ✓ 就寝前の歯みがきを念入りに（寝ている間に細菌が増えやすいため）

もし、自己流の歯みがきに不安がある場合は、歯科医院で歯みがき指導を受けるのもおすすめです。

#### (2) 歯周病予防を意識する

40代以降は歯周病が進行しやすくなります。すでに歯ぐきの腫れや出血がある場合でも、適切なケアを続けることで改善が期待できます。

- 柔らかめの歯ブラシでやさしくみがく（強くこすると歯ぐきを傷める）
- 歯周病予防用の歯みがき粉を使う（殺菌・抗炎症成分が含まれたものを選ぶ）
- 歯ぐきのマッサージを行う（指や歯ブラシで軽く刺激を与えることで血行促進）
- 定期的に歯科検診を受ける（歯石の除去や歯周ポケットのチェック）

### (3) 唾液の分泌を促す

加齢とともに唾液の分泌量が減ると、口の中が乾燥しやすくなり、むし歯や口臭の原因になります。唾液の分泌を促すために、以下の方法を試してみましょう。

- よく噛んで食べる（食事の際にしっかり噛むことで唾液が出やすくなる）
- ガムを噛む（キシリトール入りのガムがおすすめ）
- こまめに水分補給をする（特に食事の前後に口を潤す）
- 舌や頬のストレッチをする（口の周りの筋肉を動かすことで唾液腺を刺激）

唾液には口の中の汚れを洗い流し、細菌の繁殖を抑える働きがあるため、乾燥を防ぐことが口腔ケアの一環になります。

### (4) 入れ歯やブリッジのケアも忘れずに

すでに入れ歯やブリッジを使用している場合でも、適切なケアを行うことで口の中を清潔に保ち、トラブルを防ぐことができます。

- 入れ歯は毎日外して洗浄する（専用の洗浄剤を使い、細菌の繁殖を防ぐ）
- 入れ歯の装着部分の歯ぐきも清潔に保つ（歯ブラシで優しくマッサージ）
- 歯科医院で定期的にチェックを受ける（入れ歯の調整や口の状態を確認）

## 3. 生活習慣の見直しで口の健康を守る

口腔ケアは歯みがきだけでなく、生活習慣の見直しも重要です。

- ✓ バランスの良い食事を心がける（カルシウムやビタミンを多く含む食品を摂る）
- ✓ 喫煙を控える（タバコは歯周病を悪化させる）
- ✓ ストレスをためない（ストレスが強いと免疫力が低下し、口の中の環境が悪化）
- ✓ 適度な運動をする（血行を促進し、歯ぐきの健康を保つ）

## 4. まとめ

口腔ケアは何歳からでも始めることができます。適切なケアを続けることで今の歯を守り、将来の健康につなげることができます。

- ✓ 正しい歯みがきを実践し、歯周病を予防する
- ✓ 唾液の分泌を促し、口の中を潤す
- ✓ 入れ歯やブリッジのケアを怠らない
- ✓ 生活習慣を見直し、口の健康を守る

「今からでも遅くない」と意識を変え、一步踏み出しがが大切です。今日から始める口腔ケアで、健康な口と笑顔を取り戻しましょう！