



## 歯と口を清潔に保つ

歯を失う原因1位は**歯周病**、次いで**虫歯**です。  
歯磨きグッズを使って、汚れを取り除き清潔に保つことを心がけましょう

歯ブラシは鉛筆を持つようにして持ち、力の入れすぎに注意



歯の表面だけでなく、歯と歯の間や、歯と歯茎の境目も丁寧に磨く



デンタルフロスや歯間ブラシを併用すると約85%の汚れを除去できます



## 口の機能の維持・向上

飲み込む力は50歳前後からだんだんと弱くなってくると言われています。食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ動作を鍛えるための体操をしましょう。

### パタカラ体操

パパパ…タタタ…カカカ…ラララ…と発音することで食べることに必要な筋肉をトレーニングします。パタカラの発音はできるだけ大きく、はっきりと。好きな歌にのせながらやってみるのもいいですね。

パ

口唇を閉じる



タ

口蓋に舌先をつける



カ

口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ

巻き舌にして口蓋に押し当てる



## 定期的な歯科検診

定期的に歯科医のチェックを受けることで病気を早く見つけれられるだけでなく、歯や口の健康を守るためのアドバイスをもらうこともできます。



口と歯の健康は失って初めてわかるものかもしれません。失ってから後悔するのではなく、生涯を通じて口や歯の健康づくりに取り込むことが大切です。

各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…

公益財団法人  
**長野県健康づくり事業団**

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1  
健診事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係  
TEL : 026-286-6402



URL : <https://www.kenkou-nagano.or.jp/>

長野県健康づくり事業団

検索

