

# 歯科衛生士による講話

## ・口腔の役割について

お口には大まかに 4 つの機能があるとされています。

### 1. 食べる役割

食べ物を噛みくだき、唾液と混ぜて、飲み込む器官です。

### 2. 話をする役割

声を共鳴させる器官でもあり、発音がはっきりし、明瞭に会話するために大事な器官です。

### 3. 感覚の役割

美味しく食べるために味覚、触覚、温度を感じる器官としての役割があります。

### 4. 感染を防ぐ役割。

口の中には善い菌、悪い菌のたくさんの菌があり、健康な時は肺にいかなくても、口の機能が弱ってくると、悪い菌が肺に到達して、肺炎を起こすとも言われています。

これらの機能をもつお口の状態をよく保つためにも、自分の歯でしっかり噛むことは大変大切です。

## ・健康寿命について

自分で自活して、食事もしっかりと取れる健康体で生活できる寿命を健康寿命といいます。

噛むことによって脳に刺激が伝わって、脳の働きを活性化し、認知症も予防できると言われています。

普段の生活の中で美味しいものを、楽しく食事できることはとても幸せなことです。そのためにも、今ある歯を大事にしていだけたらと思います。

健康寿命を延ばすためには、自分の歯でしっかりと噛んで健康な体を作っていきましょう。

## ・8020 運動

80 歳までに 20 本の歯を残そうという“8020 運動”をご存知ですか。

自分の歯が 20 本残っていたら、ある程度の食べ物は噛むことができます。

子どもの乳歯は 20 本、永久歯は親知らずを除くと 28 本ですから、8 本失ってもある程度の食事が出来るということです。

この 20 本は入れ歯以外の歯のことで、差し歯であっても、自分の歯の根っこが残っていれば含めて考えていいものです。

#### ・歯を失う原因

歯を失う原因として考えられるのは子どもの時は虫歯ですが、成人から高齢にむかっていくときは歯周病が大きな原因の一つです。

歯周病は口の中の汚れ（歯垢、歯石）が、歯と歯ぐきの隙間にあり、その汚れが奥のほうに入っていく、歯を支えている骨をとかし、支えきれなくなり、歯が失われます。

歯が一本なくなると隣の歯にも負担がかかり、次々になくなっていくといわれているので、今ある歯をできるだけ大事にしましょう。

また歯を一度治療すると、詰め物がとれて、さらに悪くなる確率も高くなります。

歯の現状維持のためには歯磨きがやはり一番大事です。

長年の自分の磨き癖がありますので、定期的に、歯医者さんで磨き方のチェック、歯石取りをしてもらえるといいでしょう。

#### ・お口の体操

年齢があがってくると唾液の量は減ってきますが、食事をするためにも、おしゃべりをする時なども唾液はとても大事な役割をしています。

お口の中には、唾液の出るところ 3 箇所あり、この三つの腺を刺激するマッサージを紹介します。

##### ・3つの腺

耳下腺（じかせん）

顎下腺（がくかせん）

舌下腺（ぜっかせん）



このマッサージを食事の前に行うと効果的なので、是非されてみてください。



じがせん  
**耳下腺への刺激**  
親指以外の4本の指を  
頬にあて、耳下腺の上で  
ぐるぐる回す。(10回)



がくがせん  
**顎下腺への刺激**  
耳の下からあごの先まで5  
カ所を目安に、親指で突き  
上げるように押す。(25回)



ぜっかせん  
**舌下腺への刺激**  
あごの真下から舌を突き  
上げるようにゆっくり  
ぐーっと押す。(10回)

(五島市健康政策課「介護予防シリーズ 口腔ケア『お口元気に歯つらつ体操』より)