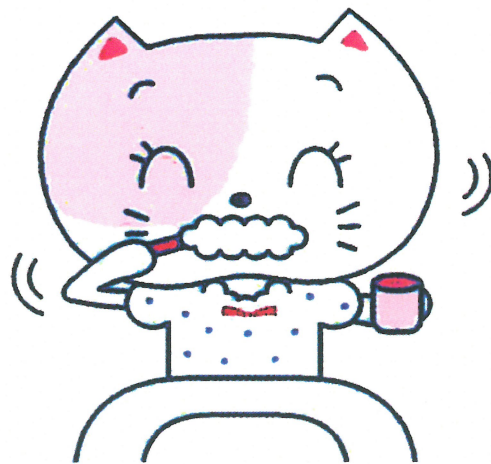


2021 ヘルスアップチャレンジ

東神戸医療互助組合

【Fコース】

お口の健康でフレイル予防



お問い合わせは——

東神戸医療互助組合

〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町 2-19-3

☎078-851-9381 / FAX 821-7270

Eメール info@kobegojo.sakura.ne.jp

《はじめにお読みください》

このたびは東神戸医療互助組合のヘルスアップチャレンジにお申し込みいただき、ありがとうございました。必要な資料をお送りしました。まず届いた封筒のなかに、以下のものが入っているかどうか、確認してください。

- ① あなたが申し込んだコースの冊子（いまお読みの冊子です）
- ② 記録用紙 兼 報告書（各コース1枚）
- ③ 返信用封筒（1通）

つぎに「記録用紙(兼 報告書)」の「チャレンジコース」欄に、チャレンジするコースのアルファベット＝「F」を記入します。また「お名前」に、チャレンジするあなたのお名前を記入します。

The image shows a sample of the '記録用紙' (Record Sheet) form. It has a grid for recording data and sections for 'Before' and 'After' measurements. Red arrows point to the 'コース' (Course) field and the '名前' (Name) field.

そして、この記録用紙を、冷蔵庫のドアとか、トイレのドアの内側とか、玄関の扉の内側とか、とにかく1日1回は、ゼツタイに目にする場所に貼り付けます（記入を忘れない自信がある方は、べつにトイレでなくてもかまいませんよ）。

つぎのページから「F」コースのチャレンジの具体的な説明が書いてあります。チャレンジする前に、いちど内容を熟読しておいてください。コースによっては、「Before」の計測をして、これでチャレンジの準備完了！

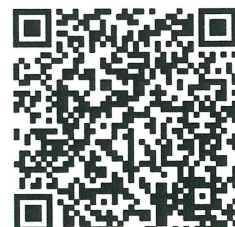
10月1日から2ヶ月間、毎日コツコツとチャレンジと記入を続け、12月になったら、できるだけ早めに、記録用紙の下の「最終記録」欄と「感想」欄、コースによっては「After」を記入して、東神戸医療互助組合宛に返信用封筒で返送します。

記録用紙の返送締切は12月10日(金)正午必着です。

記録用紙を返送してくれた人のうち目標を達成した人には「達成賞」、惜しくも達成できなかった人にも「参加賞」を、それぞれ進呈します。クリスマスイブまでにはお届けする予定です！

このパンフレットや記録用紙はインターネットからもダウンロードできます。次のアドレス（または右のQRコード）から「資料ダウンロード」のページをひらいて「お気に入り」などに登録しておく、このパンフレットをなくしてしまっても、いつでも内容を確認することができますよ！

→ <http://kobegojo.sakura.ne.jp/data/gojoarchive.html>



《Fコースのねらい》

歯と歯ぐきが健康なら、食べ物をしっかりと噛み、スムーズに飲み込むことができます。しかし、この咀嚼や嚥下（飲み込みのこと）の機能は病気や老化が原因で弱まります。これを放置しておくと、さまざまな病気の原因になります。不調が現れる前からケアが大切。お口の健康は食事や会話だけにとどまらず、身体全体にプラスの連鎖を生み出し、日々のQOL（クオリティ・オブ・ライフ＝生活の質）を向上させることにつながります。高齢期になっても「歯の数をできるだけ残す」「噛んだり飲み込む力」をつけていくのがねらいです。

《目標達成の基準》

正しい歯磨きと歯ぐきマッサージを朝晩2回、あいうべ体操30回、この両方を50日以上おこなうことができれば達成です。あいうべ体操は30回を一度に行なっても、朝晩にわけて15回ずつでもけっこうです。生活行動のなかで、最も基本的なことですので、がんばってください。

《記録用紙の書き方》

毎日の「記録欄」に「正しい歯磨きと歯ぐきマッサージ」と「あいうべ体操」の両方をおこなった日は「○」印をつけます。2ヶ月間のチャレンジが終わったら「○」の日が何日あったかを合計して「最終記録」欄に記入してください。それが50以上なら目標達成です。

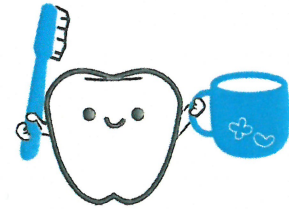
チャレンジの効果を測定するため、唾液ゴックンテスト（飲み込む力）で測定をおこないます。テストをおこない、「参考記録」に記入してください。3回記録欄があり、「Before＝前」「中間」「After＝後」におこなうことができます。

最後に【感想】欄に、チャレンジの感想や何か健康効果を実感したような体験談があればご記入ください。この記録用紙（兼報告書）は、目標達成・未達成にかかわらず、互助組合事務所まで返送してください。

なお送っていただいた記録用紙は返却しませんので、記録を手元に残しておきたい人は、各自でコピーをとっておいてください。

《次のページから具体的な方法を示した資料を紹介します》

8020ってなに？



8020は“ハチ・マル・ニイ・マル”と読み、

8020運動は“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。





くちは、全身の健康の原点☆

近年、日本人の平均寿命は長くなってきました。しかし歯の寿命は、長くなった平均寿命に追いついていません。80歳で自分の歯が20本残っている人は**38.3%**(厚生労働省国民生活基礎調査：平成23年調査)です。これは8020運動が始まってから少しずつですが増えています。

これらは生活習慣に関連するので、喫煙率の低下・正しいブラッシングの普及・疾患のコントロールの影響で増えたと考えられますが、まだ40%程度の達成率です。

実際に、成人の80%前後が歯周病になっているのに、自覚のある人はわずかです。

歯周病の進行

<p>歯肉炎</p>  <p>歯肉が歯の根元をしっかりと覆っている状態。</p>	<ul style="list-style-type: none">・歯ぐきが、たまに腫れる・赤く充血する・歯ブラシに血がにじむ程度
<p>初期歯周炎</p>  <p>歯ぐきが歯の根元から少し下がっている状態。</p>	<ul style="list-style-type: none">・歯周ポケットができ、歯の破壊がはじまる・歯が浮くような感覚が起きることもある
<p>中期歯周炎</p>  <p>歯ぐきが歯の根元からさらに下がっている状態。</p>	<ul style="list-style-type: none">・歯ぐきがやせたりブヨブヨになる・食べ物が歯にはさまりやすくなる・口臭がする・硬いものが噛みにくくなる
<p>末期歯周炎</p>  <p>歯ぐきが歯の根元から大きく下がっている状態。</p>	<ul style="list-style-type: none">・歯の根が露出・歯がグラグラして、最後は抜け落ちる。

こんな恐ろしい事にならないうちに・・・くちの健康を守りませんか？

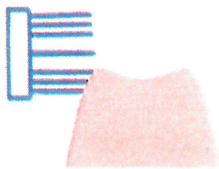
実践方法

正しい歯磨きと歯周病予防が行われているかで判定します。

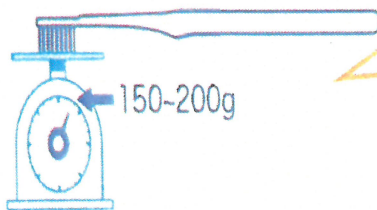
正しい歯磨きとは？

歯磨きの基本

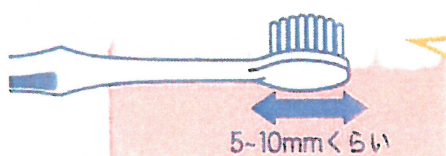
1 か所を20回以上、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。
次の3つのポイントに注意することが大切です。



①ハブラシの毛先を歯と歯ぐき（歯肉）の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる



②軽い力で動かします。ハブラシの毛先が広がらない程度です。
計量器があれば試してみましょう。



③5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨く。

歯ぐきを指でマッサージしましょう!

マッサージを行なうと静脈の血液が心臓に戻るのを助けます。つまり静脈の血液循環を促進し、滞っている不純物を排出するわけです。少しの刺激でそういう効果が得られるのです。日本人は歯周病のために中年以降に歯を失う人が多く80才で自分の歯を20本以上持っている人はわずかに38, 3%しかいません。マッサージすることによって血管やリンパ液の流れを促進することができます。歯ぐきを活性化できます。

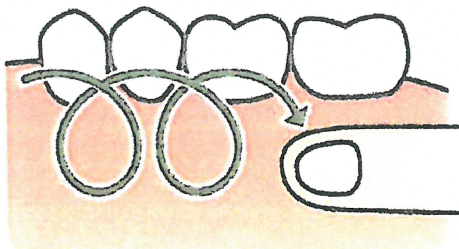
指マッサージ法

- ① 歯磨きをして、しっかり手を洗う



- ② 人差し指に水または専用ジェルを付ける

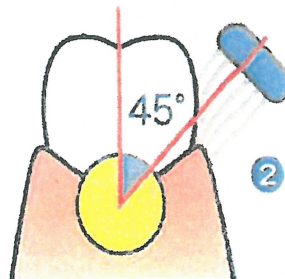
- ③ 軽く力を入れて円を描くように圧を加える



爪で歯ぐきを傷つけないよう注意しましょう
1日1回、入浴中がお勧めです

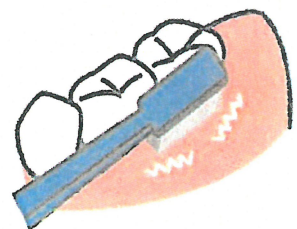
歯ブラシマッサージ法

- ① 歯磨きをする



- ② 毛先を45度に傾けて歯ぐきに当てる

- ③ 微振動を与えて軽く刺激する



毛先の柔らかい歯ブラシを使いましょう
痛みを感じたら力加減を改めて行ってください

あいうべ体操

あいうべ体操は大きく口を動かすように「あー」「いー」「うー」「べー」と言うだけです。声を出さなくても大丈夫です。口の動きは大ききの方が効果的です。1日30回が目安です。口をいつも開けている人、何となく疲れやすい人、だるい・やる気が起きない人、手軽にいつでも・どこでも出来る健康法が知りたい人、むくみを取って小顔になりたい人、にお勧めです。

効果としては舌の位置を整えます。口を閉じている時、本来は上顎にピッタリとついている状態が良いのです。舌の位置を整える事によって唾液の分泌が良くなる、口呼吸から鼻呼吸に変わる、歯の噛み合わせが良くなる、肩こりが改善される、脳の血流が良くなるなどが挙げられます。



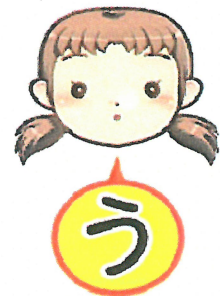
① 「あー」と口を大きく開きます。



② 「いー」と口を大きく横に開きます。



③ 「うー」と口を強くすぼめます。



④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばします。



これを1回15セット、朝夜で30セット行います。

噛めなくなる原因の1位は歯周病! さらに全身にも影響が……

むし歯菌や歯周病菌は、食品や唾液などとともに肺から体の中に入り込み、誤嚥性肺炎を引き起こすだけでなく、全身に悪い影響を与えます。

老化とともに歯周病のリスクは格段に上がります。「自分は大丈夫」と思わずに、ケアをする必要があります。

歯周病と体の関係

● 赤い文字は主な生活習慣病



心臓 狭心症
心筋梗塞

歯周病菌が動脈硬化を促進することにより、心臓へも多大な影響を及ぼす。



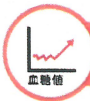
心臓 心内膜炎

細菌や真菌による心内膜の感染症。歯周病菌が感染して起こることも多い。



がん

歯周病菌による炎症が長期にわたると、細胞に異常を来し発がんにつながるといいうデータもある。



膵臓 糖尿病

歯周病が糖尿病を引き起こしたり、逆に糖尿病が歯周病を悪化させたりすることもある。



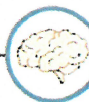
手足の先 パーザー病

指先の血流が滞り、壊死することもある難病。歯周病と喫煙が深く関係するといわれている。



血管 動脈硬化

歯周病菌が動脈硬化を起こしている血管に付着すると、さらに血管を狭めるとされる。



脳 認知症

歯周病菌が動脈硬化につながり、脳卒中が起こる。これは認知症の遠因にもなる。



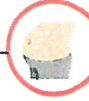
骨 骨粗しょう症

骨粗しょう症の人が歯周病になると、歯槽骨が急速に痩せる。



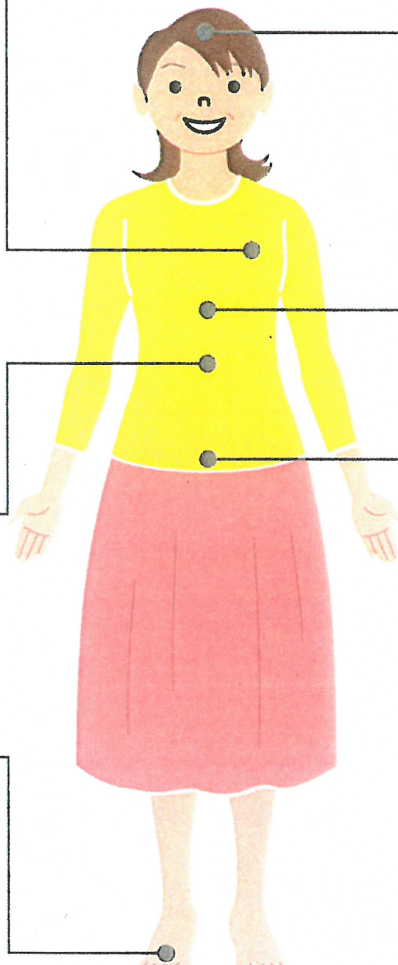
肺 肺炎

口の中の歯周病菌が誤って肺に入り込むと、誤嚥性肺炎が起こる。



おなか 肥満

メタボリックシンドロームと歯周病は影響し合っていることが判明。歯周病予防は肥満防止に役立つといわれている。



誤嚥性肺炎って?

食べ物や胃液などが誤って気管に入ることを「誤嚥」といい、これが原因の肺炎のこと。歯周病菌などの細菌と一緒に誤嚥されることも大きな要因とされている。

☆だ液ゴックンテスト（自己計測式反復唾液嚥下テスト）☆

<目的>

嚥下機能を評価します。

30秒間に何回嚥下ができたかを測定する。3回できれば終了とする。

<測定方法>

① 椅子に座り頸部をやや前屈した座位姿勢をとる。

② 口が渴いている場合には、検査前に、水を少量含んで行う。

*だ液が口腔内にたまらない場合は、舌で歯の周りをなぞるように促す。（だ液の分泌促進）

③ のど仏に、自分の指を軽くあて、だ液を飲み込んだ時に、のど仏が指を越えて十分に上に持ち上がった状態を1回とすることを伝える。



「できるだけ何回も『ごっくん』とだ液と飲み込むことを繰り返してください。」と声かけをする。

④ 30秒でだ液を何度嚥下できるかを測る。

*なお、3回以上嚥下できた場合には、それ以上、嚥下する必要はない。

<判定>

30秒に3回以上飲みこめれば問題ありません。