

※ オーラルフレイル:「加齢による衰えのひとつで、食物を嚙んだり飲み込んだりする機能が低下したり、滑舌が悪くなったりするなど“口”に関連する機能が低下しつつある状態のことを指します」(医師・病院と患者をつなぐ医療検索サイト「Medical Note」)

〔報告〕

I. 歯と歯茎・舌の手入れ

・歯磨き・虫歯予防

歯ブラシと歯磨き（ブラッシング）

歯ブラシ

自分に最適の歯ブラシを見つける:毛の硬さ、長さ、幅、山の形・角度など)

(私の場合は「サンスター ガム・デンタルブラシ #202」/ドラッグストアで184円+税)

歯磨き粉（フッ素入りなど。研磨剤（清掃剤:ケイ酸など）が入っているものが多い）

・10年以上歯医者知らずの吉田式歯磨き法

歯ブラシは2本（1本目は歯の表面を磨く&歯の根元と歯茎の間に当てる

2本目は歯と歯の間の隙間に押し込む）

塩水を。①濃い目と②やや濃いめの2種類常備して、

①は2本目の歯磨きのときに浸け、②は歯磨きの最後にうがい用として)

(※ キシリトールガムを1日に8~10個噛む)

・歯周病予防

※ 新型コロナに感染した歯周病患者は、歯周病がない人よりも重症化し、死亡は約9倍

歯間ブラシ

※受けていますか「歯の定期点検」

(「歯の定期健診は虫歯や歯周病の予防のために、歯周病検査や歯のクリーニング、歯石の除去などを行います。虫歯や歯周病を早期発見して悪化する前に治療し、歯を長く健康に保つことを目的としています。保険適用ですので、1年に3~4回受けて頂くことをおすすめします。)(某歯科医院)

・フッ素とキシリトールガム

キシリトールには「①プラーク（歯垢）中のミュータンス菌を減少させ、虫歯の原因となる酸を作らせない働き②甘さにより唾液をより多く出させ、唾液の働きにより虫歯になりにくい口腔内環境をつくる効果がある」(岡山協立病院)

「日本の虫歯予防といえば、今までは「歯磨き」と「砂糖摂取の制限」でしたが、フィンランドは「歯磨き」「正しい食生活」に「フッ素」「定期健診」の4本柱に加え、キシリトールの活用と、母子感染の予防を徹底した」(山北歯科医院)

※ ロッテ キシリトールガム（特保（「特定保険用食品」に認定）(ボトル/上代800円。「ココカラファイン」で税込み514円)

フッ素には虫歯予防の効果があると言われてきたが、

最近では、疑問視される声が大きくなっている。

- ・叩歯（こうし／歯を叩く）（貝原益軒『養生訓』。中国の口腔衛生の歴史として、「うがい」、「歯みがき」に加えて、「叩歯」が歯の口腔ケアの一つとして紹介されている。叩歯法は中国で1117年に発行された『養生方（ようじょうほう）』や『千金方（せんきんほう）』に出ている。（「歯の博物館」）

叩歯の効用：①歯茎を鍛える②唾液を増やす③脳を刺激する→ぼけ防止④ガン治療（※） など

※ 村田喜代子『あなたと共に逝きましょう』（2009年・朝日新聞出版）

- ・唾液の効能

「唾液が口の中の粘膜全体を覆って保湿・保護します。唾液に含まれるカルシウムやリンなどは、歯の再石灰化を促し虫歯になりにくくします。口から入ってくる細菌の増殖を防ぐ「抗菌作用を持つ」、がんの原因にもなる「活性酸素を減少させる（※）」、なども報告されています。」（「キューピー」>食育活動>「高齢期の食事・水分補給」）

- ・舌磨き（舌苔除去）

舌ブラシ

II. 喉のケア（嚥下体操で誤嚥予防）

- ・パタカラ発声

- ・舌出し&アイウベー

- ・おでこ体操

- ・声帯の筋肉を鍛える声出し訓練（「yomiDr. ヨミドクター」）

〈1〉胸の前で両手を合わせる

〈2〉両手を押し合う瞬間に「1」と、短く声を出す

〈3〉一呼吸（2秒程度）置き、両手を押し合う瞬間に「2」と、短く声を出す

——これを「10」まで繰り返す。

- ・声帯の筋肉を鍛えるあいうえお声出し

〔フリートーク〕

1. 歯医者選び方・付き合い方

※ ドイツ式入れ歯

歯科医院とクリーニング店とコンビニとではどれが一番多いか？（2018年5月時点）

- ・歯科医院の悪い思い出（歯科医院を受診して、不満に思ったこと）

- ・歯科医院歯医者さんのよい思い出（歯科医院を受診して、よかったこと）

- ・どうすれば「よい歯科医院」を見つけることができるか

（※ 歯を抜く歯医者さんと、歯を抜かない歯医者さん）

2. 私の歯磨き法

3. 私の誤嚥防止対策

4. その他 歯や口の健康に関して、普段、気をつけていること