

I. 歯と歯茎・舌の手入れ

・歯磨き・虫歯予防

・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

・舌磨き（舌苔除去）

舌ブラシ

・フッ素とキシリトールガム

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。

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）

・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」）

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〉ひと呼吸（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