



【口腔ケアの大事さあれこれ知識】

口の中をきれいにする事は、虫歯や歯周病、口臭を予防するためにはもちろん、その他の病気をも防ぐ効果があることを知っていますか？



■肺炎の発症が約40%も減少！

口の中のケアをしっかりしておくことで、肺炎の発症を約40%も減少できることが明らかになりました。老人にとって肺炎にかかることは、命に関わるほどの重大事ですが、口腔ケアをする事で、口腔ケアをしない場合よりも死亡率を約半分に減らすことができるそうです。

■インフルエンザ感染を予防！

口腔内細菌を減少させることで、インフルエンザ感染を抑制できることが分かっています。口の中の細菌は、ウィルスの増殖の手助けをします。しっかりとケアされた細菌の少ない健康な口内状態は、インフルエンザの感染を予防することができるのです。

■“転んで骨折”の事態を阻止！

歯のかみ合わせがしっかりとしている人は、歯をしっかりと噛み締め、転倒しかけてしまう際に、ふんばることができます。しっかりとしたかみ合わせは、力を

発揮する大前提となっています。歯がない方も、義歯などで歯を作り、しっかりとしたかみ合わせを作る事が重要です。

このように、口の中をケアすることは、いろいろな健康を阻害するものから守ってくれます。

年々 知らず知らずの間に悪くなっていくことを、早めに阻止することが重要です。

将来の自分の健康のために、しっかり歯科定期健診を受けましょう！



【参考】

※美レンジャー「歯磨きは命を救う!?絶対知っておくべき口腔ケアの知識」

<http://www.biranger.jp/archives/19799>

※秋田看護福祉大学 佐々木英忠氏らによる論文「口腔の健康が全身の健康へ及ぼす影響」

http://www.fih.s.org/volume8_1/article1.pdf

