

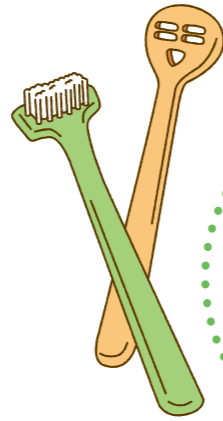
浄化作用を補う **プラスα** の **ケア** で清潔に!

年齢と共に低下する浄化作用などを補うため、これまでの歯ブラシを使った歯磨きだけでなく、プラスの効果期待できるケアアイテムを加えてみるのがおすすめです。

舌ブラシ

実は口の中で、細菌が最も多いと言われているのが舌の上です。しかし、デリケートな部分なので、歯ブラシなどで洗ってゴシゴシと力を入れすぎないことも大事です。柔らかめでしなやかなつくりの、専用の舌ブラシを使いましょう。特に寝起きの口の中は、細菌が増えています。朝一番のケアをぜひ取り入れてみましょう。

ブラシタイプやヘラタイプなど最近では、ドラッグストアなどでもいろんなタイプのもので販売されています。



ポイント

健康な舌は、うすいピンク色をしています。舌をだして見て、黄色っぽかったり、白っぽかったりすると、汚れのサインです。

口腔ケア用ウェットティッシュ

口を大きく開けるのが難しい時や、毎食後の歯磨きがおこなえない時に、サッと取り出して使い捨てできるので便利です。指を使うので、汚れをとりのぞきやすいメリットもあります。ケア後のうがいもいりません。



お口にうるおいの保湿アイテム

年齢を重ねると唾液の量が減って口の中が乾燥しやすくなります。そんなうるおい不足の口の中を保湿するケア用品も増えています。ジェルタイプやスプレータイプなど、使い勝手の良さにあわせて選べます。



口の中の衛生環境は、コロナなどの感染症予防の面でも注目されています!お口のケアが感染症の重症化を防ぐとも言われています。



お話を聞きました!



井上歯科医院
井上 智晶 先生

口の中が正常な働きになると、美味しく食事をしたり、大きな口をあけて笑えたり、「クオリティ・オブ・ライフ」の向上につながります。日々を元気に過ごすためにも、まずはお口の健康を!

感染症予防にも効果的! /

高齢者こそ心がけたい お口のケア

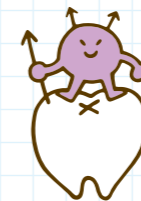
起きた時や寝る前、そして毎食後にきちんと歯磨き!きっと皆さんも、長い間の生活習慣になっていらっしゃるのではないのでしょうか?しかし、年を重ねると体にさまざまな老化現象があらわれるように、口の中も段々と変化していきます。加齢による口のトラブルに対応するために、最近では「口腔ケア」という言葉もよく聞くようになってきました。これまでの歯磨き習慣に加えて「どんなケアをプラスするといいのか」など、高齢者におすすめのお口のケア方法をご紹介します。



加齢で起こるお口の中のトラブルとは…!?

虫歯や歯周病が増える

加齢によって肌にとろみができるように歯ぐきも下がりがち。そんな歯ぐきには、汚れが溜まりやすく、虫歯や歯周病が増えやすくなります。



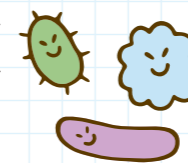
自浄作用が衰える

唾液には、口の中の菌を浄化する作用があります。しかし、年齢と共に唾液の量が減ることで自浄作用も衰えます。



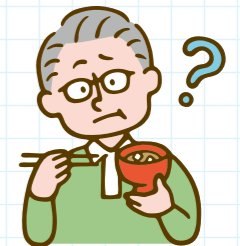
乾燥でうるおいが減る

唾液の量が減ることで口の中はドライマウスに!うるおいが不足している口の中は、雑菌が繁殖しやすくなってしまいます。



味覚が鈍くなる

口のトラブルが積み重なって、「味わう」感覚が鈍くなることも…



お口の中のトラブルを防ぐためにも大切なのが

毎日の **お口のケア** です!

年齢にあわせたお口のケアをしっかりとすることが、健康寿命にもつながります!