

長野市地域包括支援センター コンフォートきたながいけ

令和5年3月発行

# ほっとだより

初春号



発行責任者：川相 香子  
お問い合わせ：026-254-5250

## コロナ禍のマスク着用で唾液力が低下している？

人生100年時代を乗り切るには、お口の健康がとても大切です。新型コロナウイルス感染予防のため、マスクを着用することが当たり前となった昨今、ふと自分自身の口臭が気になることがありますか？もしかしたらそれは、口の中の環境悪化や唾液力（唾液の質と量）の低下が原因かもしれません。

おしえて！なしもと先生！



記者 川相

なしもと歯科医院  
梨本先生

### 唾液の働き



ヒトは1日1~1.5Lもの唾液を分泌して、口の中を洗い流しています。食事がスムーズに喉を通ることは当たり前ですが、虫歯や歯周病を防いでくれるのもこの唾液の働きによるものです。マスクの常時着用は、会話の減少、息苦しさから口呼吸の原因になってしまい、結果、唾液の量が減少し、質も下がってしまうと考えられます。

### ＜唾液を増やすために意識して行う事＞

- ・ 食べ物をよく噛んで食べる
- ・ 舌をよく動かす
- ・ 人と話をし、よく笑って、口を動かす
- ・ こまめに水分補給をする
- ・ 唾液腺（だえきせん）をマッサージする

長野市地域包括支援センター コンフォートきたながいけ

〒381-0025 長野市大字北長池 935 番地 (老健コンフォート岡田内)

☎026-254-5250 営業時間 月～金曜日 8:30～17:30

(営業時間外は転送対応になります)



# お口の健康で、毎日の生活に活力を!



## 「オーラルフレイル」って何?

口腔（オーラル）の虚弱（フレイル）を表す言葉で、おもに口のまわりの筋力が衰えることにより、滑舌や食べる機能が低下することです。



おもな原因は「加齢による筋力低下」と「歯の喪失」です。ものを食べるには、咀嚼力（噛む力）と、嚥下力（飲み込む力）が必要ですが、年を重ねることで、口のまわりの筋肉が低下し、歯の本数が減少すると、この2つの力が弱くなり、オーラルフレイルに陥ります。「噛めないものが増えてきた」「以前より口が動かしにくい」といった些細な変化でも見逃がさないようにしましょう。



## 先住民族に虫歯の人はいない?!

その昔、健康の秘訣を求めて世界中を旅した歯学博士が、数百にも及ぶ地域の先住民を訪れて調査した結果、「伝統食を続けている民族」には、虫歯がほとんどなく、歯磨き・歯ブラシを一切していないことが分かりました。



Q: どんな人が虫歯になりやすいの?



A: 食生活が一番の原因です。間食や甘いものをよく食べる人や柔らかいものを好んで食べる人も、噛む力が弱くなり、唾液力が低下してしまいます。甘い物は控え、歯ごたえのあるバランスの取れた食事をするように心がけましょう。



梨本先生

日本人の虫歯罹患率は95%とされています。つまり日本人のほとんどが虫歯といっても過言ではない状況です。

## 毎日の手入れと定期受診で“健口”づくり

健康な歯は、健康な身体にそして、健康な社会生活につながっていきます。症状が出る前に受診し、予防することが大事です。



オーラルフレイルによって口腔機能が低下すると噛めない食品が増えて、食への欲求や関心が減少し、家族や友人との外食が億劫になり、自宅でばかり食事をするようになります。

※身体的な衰えだけでなく、精神的・社会的な虚弱につながっていきます。

年1回以上の歯科受診で健康なお口を保ちましょう。

取材協力) なしもと歯科医院 梨本博子先生 協力) 公益社団法人 長野市歯科医師会