



この機会に一度、確認してみましょう。

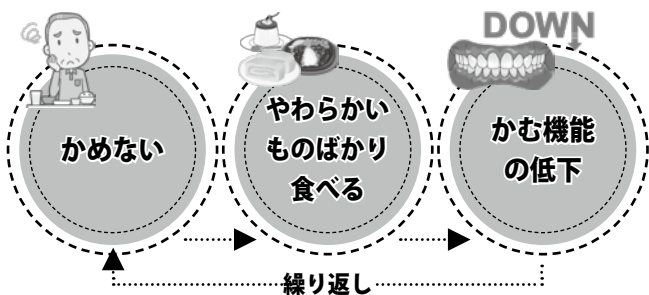
自分の体について知ることは、健康への第一歩。
もちろんこれは、お口や歯についても例外ではありません。ここでは、前ページで触れた話題の一つ「口呼吸」と、高齢者に限らず注意していただきたい「オーラルフレイル（食べたり、飲み込んだりする機能が衰えている状態）」について、セルフチェックを行ってみましょう。

お口の健康 チェックリスト



オーラルフレイルの セルフチェックリスト

口の機能の衰え（かめないなど）から、やわらかいものばかり食べるようになり、その結果かむ機能が低下し、さらに口の筋力を低下させるといった悪循環を生みます。やがて食事が楽しめなくなり、食欲の低下から低栄養状態を引き起こし、全身の機能を低下させてしまいます。

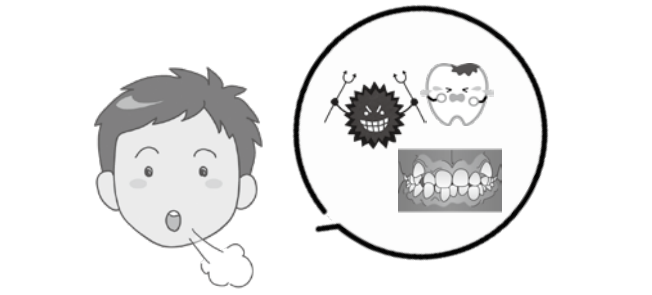


項目	はい	いいえ
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1
1日2回以上、歯を磨く	0	1
たくあんくらの固さの食べ物をかむことができる	0	1
半年前と比べて外出が減った	1	0
口の渇きが気になる	1	0
義歯を入れている	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
半年前と比べて固いものが食べにくい	2	0

オーラルフレイルの危険性		
0～2点 低い	3点 あり	4点以上 高い

口呼吸の セルフチェックリスト

ゲームや勉強をしているとき、仕事で集中しているときなど、つい口呼吸をしていませんか。口呼吸は、先ほど取り上げたかみ合わせや口の乾燥を招くだけでなく、表情筋を低下させたり、歯並びを悪くしたりと、見た目の印象にも影響を与えます。



項目	はい	いいえ
鼻が詰まりやすい	はい	いいえ
口臭が気になる	はい	いいえ
人から姿勢が悪いと言われる	はい	いいえ
歯に色がつきやすい	はい	いいえ
唇の間から常に歯が見えている	はい	いいえ
唇がいつもカサカサしている	はい	いいえ
口を開けて寝ることがある	はい	いいえ
口がよけく	はい	いいえ

「はい」と答えた項目が多いほど、普段口呼吸をしている可能性あり！



特集

お口にまつわる いろんなお話

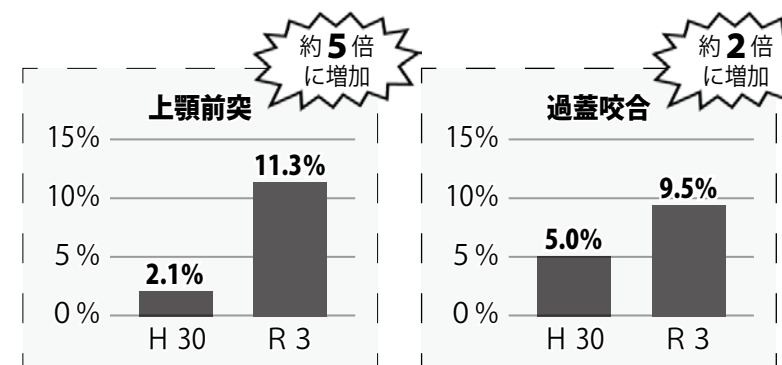
人との接触を極力避ける、消毒の徹底、テレワーク、イベントの自粛、学校・学級の閉鎖…。新型コロナウイルスに対して、私たちはさまざまな感染症対策を講じてきました。5月からは5類感染症へ移行され、マスクの着用は、個人の判断に委ねられるなど、少しずつではありますが、コロナ禍前の日常を取り戻しつつあります。

今、マスクの着用を続けている方も、外した方も、お口の状態はどうなっていますか。ちゃんと健康を保っていますか。

まずは現状について知ってほしい！
今、滝川市民のお口の状態は…

不正咬合の子どもが増加

ここ数年、市内では「不正咬合」の子どもが増加しています。不正咬合とは、歯並びやかみ合わせがよくない状態を指す総称で、特に上顎前突（上の前歯が出ている状態）、過蓋咬合（かみ合わせたとき、下の前歯が見えていない状態）の子どもが多く見られます。コロナ禍で口を動かす機会が減ったこと、また外遊びが減って家にこもるようになり、姿勢が崩れ、口呼吸が増えたことなどが原因として考えられます。



※データ：「滝川市3歳児歯科検診（平成30年度・令和3年度の結果を抜粋）」

意外と多い お口の乾燥

今年開催したむし歯予防デーで、口腔水分測定を行った31人中30人の口が「乾燥している」という結果になりました。

実際、市の歯科衛生士に対し「口が渴いてしまう」という相談が増えてきています。加齢をはじめ、食事・水分がとれていないこと、コロナ禍で集まらない・話さないといった口を動かさない生活が続く、唾液の分泌量が減ったことのほか、ストレスや口呼吸などが、原因として考えられます。



マスク生活をはじめとしたさまざまな要因から、口周りの筋力が弱り、口が開いた状態になることで、本来鼻ですべき呼吸を口からしてしまう「口呼吸」が増えています。口呼吸は、上記で取り上げた口の乾燥や不正咬合以外にも、むし歯や歯周病を悪化させます。また、乾いた空気が直接喉に届くため、感染症にかかるリスクを高めてしまいます。

口がぽかんと開いてませんか。