



この機会に一度、確認してみましょう。

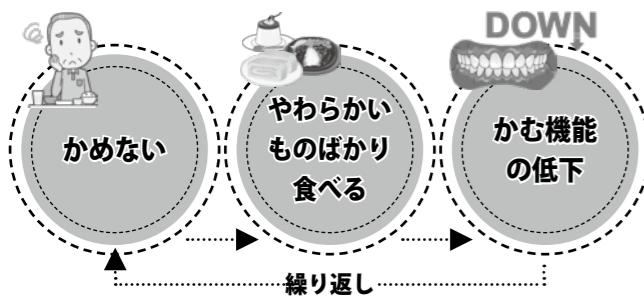
自分の体について知ることは、健康への第一歩。

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。



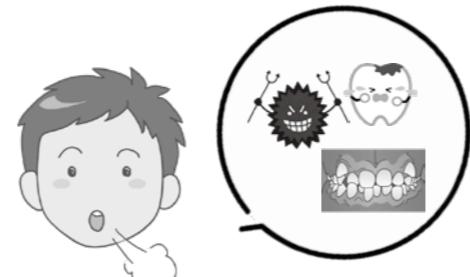
	項目							
1年に1回以上、歯医者に行く	1日2回以上、歯を磨く	食べ物をかむことができる	半年前と比べて外出が減った	口の渴きが気になる	義歯を入れている	むせることがある	お茶や汁物で固いものが食べにくい	半年前と比べて食べにくく
0	0	0	1	1	2	2	2	はい
1	1	1	0	0	0	0	0	いいえ

オーラルフレイルの危険性

0~2点	3点	4点以上
低い	あり	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							
鼻が詰まりやすい	口臭が気になる	人から姿勢が悪いと言われる	歯に色がつきやすい	唇の間から常に歯が見えている	唇がいつもカサカサしている	口を開けて寝ることがある	口がよく渴く	はい
はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい
いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	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。

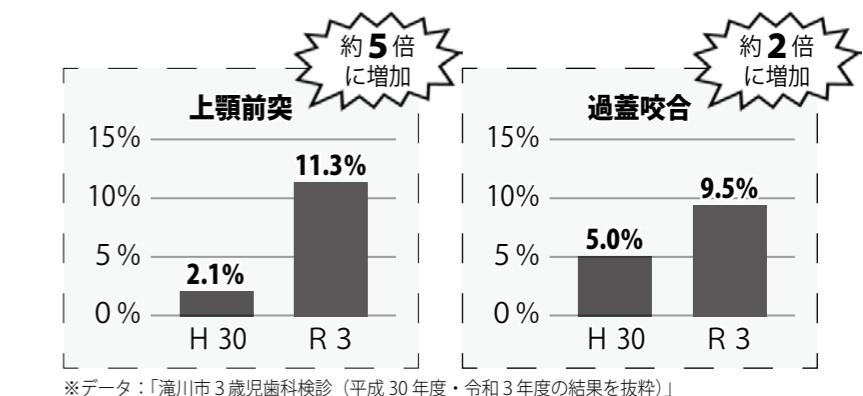
今、マスクの着用を続けている方も、外した方も、お口の状態はどうなっていますか。ちゃんと健康を保てていますか。



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。



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き、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。

