



フェイス
Y's 歯科
よしうらひろふみ
吉浦浩史院長

Y's歯科を開院。(一社)菊池郡市医師会
の地域保健・医療管理担当理事。
大津北中学校と翔陽高等学校の学校
歯科医を担当。

Q 健康長寿にとって大事なことは？
A 長寿に与える要因で25%が遺伝要因と言われる一方、75%が「自分で管理可能」であることが分かっています。食事や歯科口腔、運動、メンタル、社会性の5つが長寿に影響しているため、身体に必要な栄養を不足なく摂取し適度に運動する、人と会話することが大事です。また、口の機能の低下は歯周病やむし歯の原因で歯の喪失につながります。固いものより柔らかい食べ物を食べるようになり、むせることが増え、低栄養状態になり身体の機能も衰えてきます。高齢になり身体が弱まることを「フレイル（虚弱）」というのですが、この状態になると要支援・

要介護の危険が高い状態と言えます。フレイル状態のサインは、口腔機能の低下（オーラルフレイル）から始まると言われるくらい、歯や口を健康に保つことは重要なのです。要介護状態になると元の状態に戻すのは困難ですが、むせや食べこぼしなどオーラルフレイルの状態は元に戻すことができます。だからこそ、「あいうべ体操」のようなセルフケアを早め始めることをおすすめします。口の機能テストや対策は保険診療でできます。人は年を取ると、身体の機能が低下すると思っていたことが改善することもあります。かかりつけの歯科医院に相談してみてくださいいかがでしょうか。

Q 歯の病気で一番多いのは？
A 歯周病です。2001年ギネスブックに全世界で最も蔓延している病気に歯周病が掲載されました。日本においても成人の8割が歯周病と言われ40歳以上の日本人の半数以上は歯周病に罹患しています。

Q なぜ歯周病になるの？
A 主原因は菌の集合体であるバイオフィルム（プラーク）です。人の口の中には約100億個の常在菌がいますが、菌と言っても悪さをするものばかりではありません。歯周病と言われる菌もいますが、この菌を含めたバイオフィルムの病原性と口の中の健康状態が均衡していると健康状態と言えます。しかし、歯肉に炎症があり出血が見られると、ヘミン鉄（血液の成分）を好む歯周病菌が菌茎から出る血をえさに菌の数を増やし、口の中の健康状態のバランスは崩れます。そのため、歯周病を発症します。

Q 歯周病を防ぐためにできること
A 出血を防ぐ大切なことの一つと

オーラルフレイル予防は 健康寿命の延伸につながる

歯や口の健康を守るためにできることをY's（ワイズ）
歯科の吉浦院長に話を聞きました。

して歯茎の健康を守ることがあげられます。そのためには、バランスの良い食事特に糖質を摂りすぎないこと、歯磨きなどをして汚れを取り除いて菌の数を減らすことが大切です。しかし、歯磨きをしても自分で全ての汚れを取り除くのは難しいことに歯医者へ健診に行き、磨きの残りの汚れを取り除いてプラークの病原性を弱め、口の中の状態を確認してもらうことが大切です。歯に何かあってからではなく、定期的に歯科医院に健診へ行きましょう。

呼 吸方法によって体に及ぼす影響が異なることが分かりました。□呼吸よりも鼻呼吸。運動直後に息が上がって□呼吸になることは仕方がないことですが、普段の生活では鼻呼吸を心掛けましょう。鼻呼吸をするためには、「舌」の位置が大事でした。舌が上になることで自然と□も閉じていきます。舌が下がっている人は、「あいうべ体操」などのトレーニングを始めてみましょう。また、□の健康を守るためにも定期的に健診に行くことが大切です。自分のくせや自分では気づけない□のトラブルの発見につながりましょう。

子どもから高齢者まで簡単にできる！

【イラスト】山根さん作

舌と口のトレーニングをやってみよう！

□呼吸を改善するためには、舌の筋肉を鍛えて上に上げることが大切です。鼻呼吸を目指して、舌と口のトレーニングをやってみましょう。

あいうべ体操

目標▶ 1日30セット



□を大きく開く



□を横に大きく開く



□を強く前に突き刺す



思いっきり舌を出し、下に伸ばす

姿勢をよくしてやってみよう！

舌は上に！

マル

バツ

舌が下がっている

適正な舌の位置

ぴったり上にくっつけるのが大事

マスクをつけていても できるトレーニング

べろまわし

上の歯ゴシゴシ

下の歯ゴシゴシ



上の歯の表を10回こする

下の歯の表を10回こする

ほっぺたぷくっと



マスクの下でほっぺたを膨らませると戻すを10回繰り返す