

歯だけじゃない!? お口の健康って?



私たちの口のおまわりには、歯だけでなく、舌や唇、頬、顎があり、それぞれが活躍しています。

食べ物をお口に取り込み、噛んで、飲み込む。言葉を話す。笑顔をつくる。呼吸をする。

こうした毎日の何気ない動きを支えているのが、「お口の機能」です。

お口の健康を保つためには、歯を健康に保つことはもちろん、お口の機能を育て、保っていくことも大切です。

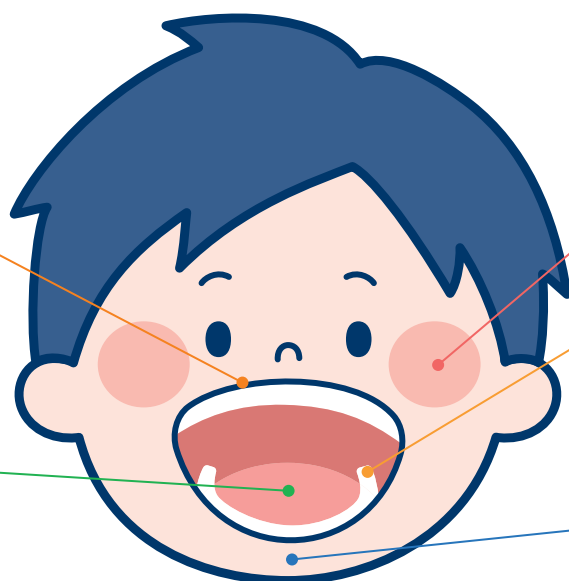
お口のまわりでは、みんなが活躍!

唇

食べ物や飲み物がお口からこぼれないようにし、発音や表情をつくります。また、歯を外側から支え、歯並びにも関わります。

舌

食べ物を動かして飲み込みやすくし、味を感じたり、発音するときにも働きます。また、舌の位置や動きは、歯並びにも関わります。



頬

食べ物を歯の上に集め、噛みやすくする働きがあります。また、歯を外側から支える役割もあります。

歯

食べ物を砕き、細かくします。

顎

お口を開けたり閉じたりして、噛む動きを支えます。

それぞれが一緒に働くことで、「食べる」「話す」「笑う」などの動きができています。

お口の機能、育っていますか?

見逃さないで! 気になるサイン「お口ポカン」



お口の機能は、こどもの頃から食事や会話など毎日の生活で少しずつ育っていきます。

ところが、**お口まわりの筋力不足や口呼吸、鼻づまり、姿勢の悪さなど、さまざまな要因によってお口の機能が十分に育たないことがあります。**そのサインの一つが、**何もしていないときでもお口がポカンと開いている「お口ポカン」**です。こうしたお口を閉じにくい状態は、医学的に「**口唇閉鎖不全症**」と呼ばれます。そのままにしておいても自然に改善するとは限らないため、気になる場合は歯科医院にご相談ください。

お口ポカンを放置すると...

- むし歯・歯周病のリスクが高まる
- 口臭の原因になる
- 歯並びやかみ合わせに影響する
- 風邪や感染症にかかりやすくなる



特集

毎日の元気は、 お口から。

～食べる、話す、笑うを支える「お口の健康」～



「お口の健康」と聞くと、むし歯や歯周病の予防を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。

私たちの口は、毎日の暮らしの中で大切な役割を担っています。

いつまでも元気に過ごすために、毎日の口のことを少し見つめ直してみませんか。

● 問合せ：健康医療政策課 健康増進係 Tel) 69-2168 Fax) 63-4085