

お口の機能を **育てて** **維持** して **守って**いく ために

育てる



よく噛んで
よく動かす

0～17歳頃

こどもの頃は、食事や会話など毎日の生活を通して、お口の機能が育っていく時期です。よく噛み、お口や舌をしっかり動かすことを意識しましょう。

お口の機能を育てるポイント

- よく噛んで食べる
- 普段から姿勢を整える
- お口や舌をしっかり動かす
- いろいろな食材・食感を体験する



気になることがあれば歯科医院に相談を

滑舌や食べ方など、お口のことでも気になる様子があれば歯科医院に相談しましょう。



維持する



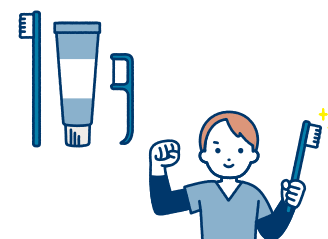
毎日のケアを
習慣にする

18～70歳頃

この年代は、これまで育ってきたお口の機能を維持するとともに、むし歯や歯周病を予防することが大切です。毎日の生活の中で、お口の「機能」と「健康」の両方を意識しましょう。

お口の機能を維持するポイント

- よく噛んで食べる
- お口や舌をしっかり動かす
- 歯みがきや歯間ケアを丁寧にする
- 定期的に歯科医院で診てもらう



市の制度を活用してお得に歯科検診を受けよう！

対象者によって、無料またはワンコインで受けられる歯科検診があります。定期的なお口のチェックにご活用ください。



対象者など詳しくはこちら

守る



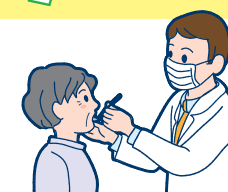
小さな変化に、
早めにケアをする

70歳以上

年齢を重ねると、噛む・飲み込む・話すといったお口の機能にも少しずつ変化が現れます。これまで維持してきたお口の機能を守るために、小さな変化に早めに気づき、適切なケアをすることが大切です。

お口の機能の変化をチェック

- 硬いものが食べにくくなった
- 食事中にむせることが増えた
- お口が乾きやすくなった



気になる変化があれば、そのままにせず歯科医院に相談しましょう！

年齢を重ねても、むし歯に注意！

以前に比べ、自分の歯を残す人が増える一方、年齢を重ねてからのむし歯にも注意が必要です。歯とお口の健康は全身の健康にも関わるため、毎日のケアと定期的な歯科受診を続けましょう。



甲賀湖南歯科医師会
いいだ しゅういち 会長
飯田 修一 会長

お口の健康のために、定期的に歯科医院へ

お口や歯の状態は成長するにつれて変化し、年代によって気をつけたいことも変わってきます。だからこそ、今の状態だけでなく、10年後、20年後まで見据えてお口の健康を考えていくことが必要です。

私たち歯科医師が診ているのは、むし歯や歯周病の有無だけではありません。お口の機能やその変化も含めて継続的に診ることで、自分では気づきにくい変化を見つけ、必要なケアに繋げることができます。そのためにも、身近に相談できる「かかりつけの歯科医院」を持ち、定期的にお口の状態を診てもらうことが大切です。痛みや異常がなくても、お気軽に歯科医院にご相談ください。

みんなでやろう！

今すぐできるお口のトレーニング **あいうべ体操**

あいうべ体操は、食べる・話す・笑うときなどに使うお口まわりの筋肉を鍛える体操です。こどもから大人まで、どの年代でも手軽に取り組みます。毎日の生活に取り入れてみましょう！

目安は
1日30セット

あ



お口を大きく
「あー」と開く

い



お口を横に大きく
「いー」と広げる

う



お口を前に突き出し
「うー」とすぼめる

べ



舌を大きく出して
「べー」と出す