

～ 健口と輝く笑顔のために～ ASSOCIATION

歯科衛生だより

発行人/吉田 直美
 発行/公益社団法人 日本歯科衛生士会
 〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
 TEL.03(3209)8020 FAX.03(3209)8023
<https://www.jdha.or.jp/>

2022 June vol. **69**

高齢者の食事と栄養 ～「食べる口」と「しゃべる口」～

大妻女子大学 家政学部 教授 管理栄養士 ^{かわぐち みきこ} 川口 美喜子

私は大学で未来の栄養士・管理栄養士教育と地域において食支援をしています。新宿区と江戸川区にある、高齢者が予約なしに無料で医療や健康、暮らしの相談ができる拠点「暮らしの保健室」での昼食の提供と栄養相談もその一環です。地域を見渡した時、驚いたのは「栄養・食事不良難民」が溢れていることです。「栄養・食事不良難民」とは、私が名付けたフレイル、がんに伴う食に問題を抱えている孤立者と高齢者集団です。高齢者の隣にある健康を脅かす落とし穴はたくさんあります。病気でもなく「食べられない」もしくは「食べることを諦めている」ことは、「歩けない」「認知できない」などさまざまな負の連鎖を招いてしまう危険性が高まるため心配です。「食べられない」という問題は、重症になる前に必ず変化があったはずですが、その時点では問題視されないのが残念です。「食べる」は健康なときはあまりにも生活の中で当たり前の行為なので、その重要性が見過ごされがちです。どんな食事をとるのがよいのか、栄養の基礎知識と、食べ方、十分に食べるための工夫など「食べる」には、食べ続けるための少しの知識と努力が必要です。何も問題なく食べられているときは、予防が必要などは考え難いかもしれません。しかし、病気や老化の影響で、例外なくほとんどすべての人に「食べられない」ことで困るタイミングがやってきます。そうすると、生活の楽しみを失うばかりか、いのちに関わる危険もあります。本意に「食べる」ことを諦め、人生を終える人が少なくないのです。元気なうちから「食べる」セルフケアに取り組み、食の健康管理ができれば、病気や生活機能低下など高齢期に起こりやすい問題を遠ざけ、健康に寿命を生き抜くことができることで

休みの昼食に作ってくれた、かつお節と赤紫蘇が載った素麺とつゆの味が忘れられません。今日も素麺かと食卓に向かいますが、あまりの美味しさにいつも大満足でした。私は、島根県の奥出雲町亀嵩出身です。素麺には、赤紫蘇が当たり前。家の軒先に広がる畑に群生し、最高の色と香りでした。素麺がところどころ赤く染まるのが夏の旬の食べ方だと信じていました。面識のない方同士でも、このような思い出の「食べる」の話題は、いつの間にか夢中で「しゃべる」につながっています。「しゃべる」ということは、周囲とのつながりを感じ、生活意欲、思いなどが表現される行為の一つです。元気なときは、「食べる」と同様に、「しゃべる」に困ることを考えにくく、予防や支援が必要なことだとイメージできません。自分が意図してなるわけではないのですが、誰ともしゃべらない生活が始まってしまう。低栄養と同じように、心や脳のエネルギーが満たされなく、弱ってしまう。食べることと、しゃべることは、どちらもその方の健康と、無関係ではありません。「食べる」と同様に「しゃべる」も生きることだと思います。私は母が残してくれた思い出の赤紫蘇の素麺によって、支援する方々と「食べる」と「しゃべる」を楽しむことができている。楽しく「食べる口」は、思い出の味や食べ物や調理について「しゃべる口」となり、

「食べる口」と「しゃべる口」

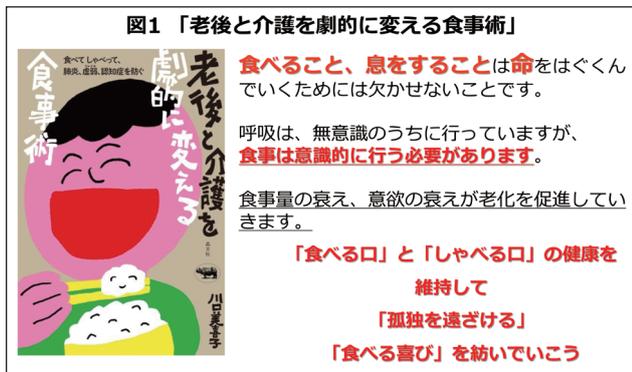
「食べる」を語り合うことは楽しいことです。みなさんのこれまで人生で一番美味しかったもの、もう一度食べたい、味わってみたいものは何でしょうか。私は、母が小中学生の夏



令和4年度「歯と口の健康週間」ポスター

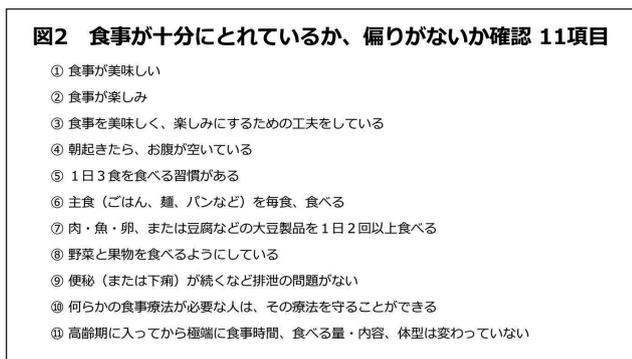
無意識に二つの口が人を生かしています。

これから高齢期を迎える方、高齢の方、そして介護世代の方に知っていただきたい、すべての人生に関係する「食べる」の守り方、つまり「食べる口」と「しゃべる口」を弱らせない、健康を害さないための食事術を紹介します(図1)。



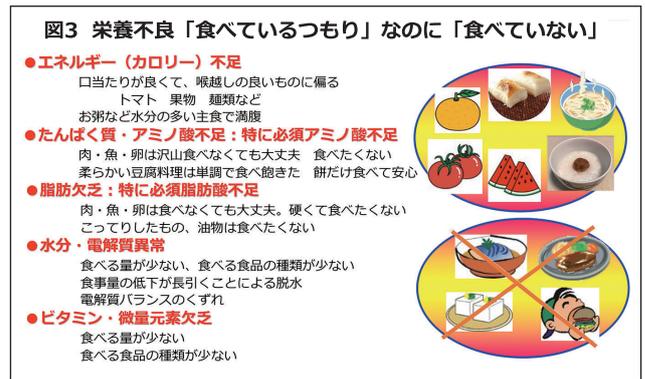
「食べている」つもりなのに「食べていない」状態になっている

十分に食事がとれているか、偏りがないかを確認するためのチェックリストを図2に示します。



「×」の項目がある場合は、その項目を「○」にするための食べ方の工夫を始めます。現在の高齢者の栄養状態は十分だとは言えません。その背景には、「高齢になったら活動量が減るからあまり食べたくない」という食べ方に対する誤解があります。生活習慣病ではないのに「肉類や油物は控えた粗食が体にいい」「痩せた方が健康にいい」といった誤解もあります。高齢になると活動量が低下し、代謝量も減り、内臓も小さくなるので、食べる回数や量が減るのは自然のことのように思いがちです。しかし、食べる量が減る原因の一つは、消化吸収する機能が低下することです。健康に過ごすために必要な栄養は、適切に補わなければなりません。また、何かを口にしたこと、空腹を満たしたことで「ちゃんと食べている」と思い違いをしています。「お腹いっぱい」と「しっかりと栄養が取れている」とは違います。栄養不良は、体型を見ただけでは分かりません。痩せていても、中肉中背に見えても、太っていても「栄養不良を起こしている」ことがあります。単純に「不足」のケースばかりでなく、菓子パンや果物だけで食事の代わりにする、ご飯や麺類ばかりを食べると特定の栄養が多すぎるケースやバランスが悪いこと

が問題となるケースもあります(図3)。



生活習慣病を防ぐ食事は認知症を予防する

糖尿病、高血圧、高血糖、肥満などの疾患を総称して「生活習慣病」と言います。これらは遺伝的、外部的な要因に加えて、食生活をはじめとする生活習慣が、発症の要因に大きく関わっています。エネルギーの摂りすぎ、偏った食生活、アルコール、喫煙などが要因に挙げられますが、これらと認知症には深い関係があります。不健康な生活習慣による危険因子は、脳の血管に障害をもたらす、認知症のリスクを高めます。認知症予防には、まず生活習慣病を防ぐことが重要です。食べやすいからと言って、麺類だけ、おにぎりだけ、菓子パンだけ、といった食生活になっていないでしょうか。栄養バランスを見直しましょう。

野菜や果物は予防食の優等生

脳細胞の萎縮や劣化を防いでくれる野菜や果物は認知症予防の強い味方です。

腸内環境を整える

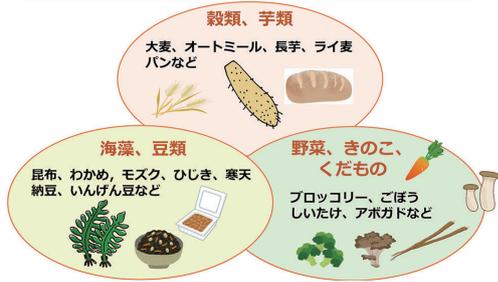
人間の腸内には千種類、100兆個以上の細菌が種類ごとにかたまりとなって腸壁にはりついています。その様子がまるで種類ごとに群生する花畑(flora)に似ていることから、「腸内フローラ」と呼びます。細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態にしています。不健康な腸内では腐敗活動が行われ、有害物質やアンモニアなどの臭いガスを発生させます。臭いの強いおならや便が出る人は、腸内環境を見直しましょう。

腸内フローラを健康な状態に保つのに欠かせないのが野菜、果物、豆、海藻などに多く含まれる食物繊維です(図4)。食物繊維は腸内の善玉菌の成長を促進し、悪玉菌の増殖を防いでくれます。また、整腸作用だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などの効果も期待され、老化・認知症予防には欠かせない栄養成分です。

図4 食物繊維を摂るポイント

※単一の食品に偏らないで、多種類の食品を食べること

いろいろな食品から食物繊維を摂ろう！



タンパク質が鍵となる

人の体は、水分と脂質をのぞくと、ほとんどがタンパク質からできています。筋肉や骨、臓器、皮膚、爪などの主な成分もタンパク質であり、私たちの体を構成する重要な成分です。タンパク質不足による筋力の低下はさまざまな悪循環の根源です。

- ・魚を食べる・・・サバの水煮、サバの味噌煮、イワシの蒲焼き、サンマの蒲焼きなど、さまざまな種類の缶詰がスーパーに並んでいます。いろいろな缶詰を買っておけば、冷蔵庫に野菜しかないときにも役に立ってくれます。ほかにも、はんぺんやかまぼこなどの練り物も手軽にタンパク質が摂れます。魚肉ソーセージもストックしやすく、おやつ感覚で食べやすい。
- ・鶏肉はむね肉、豚肉と牛肉は赤身を選ぶ
- ・1日1個卵を食べる
- ・大豆を味方につける・・・古くから日本人に親しまれてきた大豆は、「畑の肉」という異名を持つほど、肉にも負けず劣らないタンパク質量を含みます。

アルコールとのつき合い方

大量の飲酒が認知症のリスクを高めることは分かっていますが、一方で、少量を飲むの方が、まったく飲まない人よりも認知症のリスクが低いという報告があります。「酒に飲まれず」に、「適量の酒をたしなむ」人には、自制心が備わっており、同時に高い社会性があるからだと考えます。

バランス良く食べる

よく聞く栄養の摂り方の基本ですが、毎食、毎日はとても大変です。バランスの良い食事を意識して、心掛ける気持ちを持ち続けることが大切です。意識するためのランチョンマットとお皿を作りました(図5、6)。新宿区・江戸川区の暮らしの保健室では、毎回の昼食はバランスプレートを使用して提供をしています(図7)。みなさんもぜひ、活用してください。



図7 バランスプレート食

手の込んだ料理 煮込みハンバーグとポテトサラダ 旬を感じて 秋刀魚とかぼす



おわりに

「食べる」と「しゃべる」の健康度は相関し、二つが弱れば低栄養や意識障害が起きやすくなるので、認知機能の低下にもつながります。暮らしの保健室で出会う高齢者の方には、認知症の症状がある方も多くおられます。認知症のある、なしで食事の対応を変えることはありません。ただ、自分のことがよく分からなくなり、自分とのつながりが途絶えるのは、苦しく、どれほど不安なことでしょう。そんなとき孤独にならないため、なおのことおしゃべりの相手が必要だと思います。楽しく食べ、しゃべれたら、そのときは必ず笑顔になります。

今日も、明日も楽しく食べて、しゃべって、どうぞ笑顔で過ごしてください。

「健口」が「健康」への第一歩

3タイプの歯みがき剤からアプローチ

泡タイプ薬用はみがき

オラリンス

【高濃度フッ素1450ppm配合】*1

むし歯・歯周病*2
口臭予防に

薬用はみがき

ヒペリオ

【高濃度フッ素1450ppm配合】*1

歯周病*2、むし歯、
歯石沈着予防に

薬用デンタルリンス

ヒペリオ ナイトケア

歯周病*2・口臭予防を
おやすみ前に

SHOWAの歯みがき剤

発売元 **株式会社 ジーシー 昭和薬品**
東京都板橋区湯沼町76番1号
TEL: 0120-648-914 (受付時間) 9:00~17:30(土・日・祝日・弊社休日を除く)

製造販売元 **日本ゼットック株式会社**
東京都新宿区西新宿一丁目26番2号

*1: 6歳未満のお子様の手のかかない所に保管し、使用させないでください。
*2: 歯周病は歯肉炎、歯肉炎の総称です。

2022年4月作成
(DNTA45C-22NCP03)

全国各地から 青森県歯科衛生士会

保育園児・幼稚園児のためのお口の健康づくりに対する普及啓発活動
～アンケート調査の結果から～



青森県は3歳児むし歯有病率が全国平均より高くなっています。そこで、令和元年度より、日本歯科衛生士会「地域歯科衛生活動」事業の助成を受け、特に有病率の高い地域を対象に保育園児・幼稚園児の保護者へのアンケート調査、園児および保護者への歯みがき指導、保護者学習会、啓発資料配付を行ってきました。令和3年度は、五戸町を対象に活動を行いましたので報告します。



事業の目的

青森県五戸町の3歳児^{しよく}う蝕有病率は、青森県平均より僅かに低いものの全国平均を上回っています。むし歯予防に関する知識や歯科保健に関する行動、家庭での生活習慣を調査し、今後のむし歯予防対策、歯科保健指導に役立てることを目的としました。

事業内容

アンケート調査・保健指導

- **対象者**：五戸町幼稚園2園、五戸町保育園5園の園児および保護者
- **対象数**：アンケート調査は保護者364名（回答238名、回答率65%）
親子学習会は園児と保護者45組
- **従事者**：歯科衛生士10名（歯科保健指導、パンフレット原稿作成）
（協力）園協力歯科医
- **実施方法**：アンケート調査および歯科保健指導

資料作成

「こどものお口の健康に関するおしらせ」

～保育園児・幼稚園児のむし歯予防・生活習慣に関するアンケート結果報告～

アンケートの結果は、「お口の健康に関する内容」「お子さまの家庭でのむし歯予防に関する内容」「お子さまの生活習慣」「むし歯予防に関する知識」に分けて記載し、お子さまの歯の健康に関し、参考にしてもらう目的で作成しました。



「こどもの歯・口のおはなし 2021年度」

令和2年度のパンフレットは、「お子さまのお口の健康」「お子さまの家庭でのむし歯予防について」「生活習慣について」「むし歯予防に関する知識について」「お口の体操をしましょう」という内容で作成しましたが、子どもたちへ、直接、歯科保健指導ができない状況から、見直しを行い、令和3年度は具体的な内容で作成しました。歯科衛生士トレーニングアカデミー ワ.ラッテ代表 歯科衛生士の狩野法子先生にご執筆いただき、「ワ.ラッテはみがきチャンネル」のQRコードを付け、歯みがきの仕方を各自で学んでもらうようにしました。



天然歯本来の歯面を
ノンフッ素歯面クリーニング

Adonest® FINE
DENTAL FINAL POLISHING CREAM without Fluoride

アドネスト® ファイン
歯面研磨材(仕上げ研磨)
ノンフッ素
ピーチフレーバー

Adonest® COARSE
DENTAL SCALING CREAM without Fluoride

アドネスト® コース
歯面研磨材(粗研磨)
ノンフッ素
ライチフレーバー

各種歯面処置前のクリーニングにご使用いただくことにより、天然歯本来の歯面を提供し、処置の効果を最大限発揮しうる環境を整えるプロケア用のベストです。

製造販売業者
ネオ製薬工業株式会社
〒150-0012 東京都渋谷区広尾3丁目1番3号
Tel. 03-3400-3768 (代) Fax. 03-3499-0613
お問い合わせ ☎0120-07-3768

ACAP1804 ※ご使用の際には取説説明書をよく読んでお使いください。

実施内容

● **アンケートは、各園で全園児の保護者に担任を通して配付、回収。**
アンケート配付の際、8020推進財団発行の「むし歯なしで永久歯にバトンタッチ!!」のチラシを同封。

● **園児への歯みがき指導および保護者学習会(1園のみ)**
令和2年度青森県歯科衛生士会作成の「保育園児・幼稚園児のむし歯予防」のパンフレットを使用

〈**3歳未満児**〉保護者学習会では、お子さまのお口の健康、家庭でのむし歯予防についての講話を行いました。

親子学習会では、園児向けに、童心社の紙芝居『ごしごしごし』を使用し、歯磨き習慣についてのお話と親子で仕上げみがきの仕方、フロスの使い方の指導を行いました。

〈**3歳以上児**〉保護者学習会では、お子さまのお口の健康、顎の発育、生活習慣、むし歯予防に関する知識についての講話を行いました。

親子学習会では、歯科衛生士がアンパンマンとばいきんまんになり、早寝早起きの生活習慣、おやつを食べ方についての講話を行いました。また、口腔機能発育のため、岡崎好秀先生監修の「お口ポカン」のお話や家庭でもできる口の体操「あいうべ体操」「むすんでひらいて」を親子で行いました。

歯みがき指導は、仕上げみがきの仕方について、歯科衛生士が注意点等をデモンストレーションしながら説明し、親子で仕上げみがきを行ってもらいました。

● **資料配付**

直接指導が行われなかった6園については、アンケートの回収時とアンケート集計後の広報紙配付の際に分けて、資料①～③とともに、歯ブラシ、フロスの配付も行いました。

- ① 社会保険出版社「上手に歯みがきできるかな?」「生えてきたよ!大人の歯」
- ② 日本歯科衛生士会「健やかなお子さまの成長を見守るお口の機能を育む習慣」
- ③ 青森県歯科衛生士会作成資料: 令和2年度作成「保育園児・幼稚園児のむし歯予防」、令和3年度「こどものお口の健康に関するおしらせ」、令和3年度作成「こどもの歯・口のおはなし 2021年度」

事業成果

新型コロナウイルス感染症拡大やワクチン接種の時期と重なり、日程調整が難しく、歯科保健指導は、1園で2回に分けて開催しました。開催した保育園は、過去数年間、歯科保健指導を行っていなかったため、「むし歯予防についての知識」だけでなく、「子どもの顎の発育、お口の動き」を知ることにより、「むし歯予防」や「生活習慣を見直す」きっかけとなったと感想が聞かれ、歯の健康についての理解が得られたと思います。

今後に向けて

今回の対象地域では、過去5年間、幼稚園・保育園ごとの歯科保健指導が進んでおらず、一部の園では協力歯科医による歯科保健指導を開始しているところもありますが、ほとんどの園では行われていませんでした。

今回のアンケート結果を、行政、協力歯科医に配付し、今後の歯科保健指導をどのように継続していくか、行政、歯科医師会、歯科衛生士会が連携し、保護者に対しての啓発活動を行っていきたいと思います。

(一般社団法人 青森県歯科衛生士会 監事 浅木 美智子)

Cresmile 歯磨きをすすめての人に **MORITA**

ソニックアー プロテクトクリーン4700 プロフェッショナル 2021年11月22日発売

歯科専売

この様な方にオススメ!

- 初めて電動歯ブラシを購入される方
- お求めやすいモデルをお探しの方
- 歯肉の腫れが気になる方
- ブラッシング圧が強い方、知覚過敏の方
- 歯科専売モデルに興味がある方

ソニックアー プレミアム オールインワン ブラシ HX9091/25 (ホワイト) その他替ブラシのラインナップはこちら

●仕様および外観は、製品改良のため予告なく変更することがありますので、予めご了承ください。
●ご使用に際しましては、製品添付の取扱説明書を必ずお読みください。

輸入元 株式会社 フォリックス・ジャパン
販売 株式会社 モリタ 大阪本社 大阪府吹田市豊水町3-33-18 〒564-8650 T 06.6380 2525
東京本社 東京都台東区上野2-11-15 〒110-8513 T 03.3834 6161

お問合せ お客相談センター <歯科医療従事者様専用> T 0800.222 8020(フリーコール)
www.dental-plaza.com

LION

エラック らくらくハミガキ 容量:90g

エラック ハブラシ 620 S-ES

介護するひと、されるひとの笑顔を 口腔健康でつなぐ

介護では、口腔ケアも大切だから。らくらく、やさしく、清潔に。

エラック ハミガキ(販売名:エラックハミガキ)メーカー希望小売価格/個:638円(税込) エラック 620 S(ソフト)・ES(エクストラソフト)メーカー希望小売価格/個:275円(税込) ●フッ化物高濃度配合品(1450ppmF)の6才未満への使用は控え、子供の手の届かない所に保管してください。

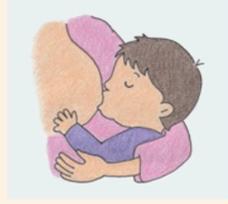
ライオン歯科材料株式会社 **ライオン歯科材**
〒130-8644 東京都墨田区本所 1-3-7 TEL.03(3621)6183 <https://www.lion-dent.com/>

話す・食べる・呼吸をする・・・上手にできていますか???

その全てに舌を使います！もう一度確認してみましょう

舌機能の発達

赤ちゃんは、生まれてからすぐにお口を使い、成長のために必要な栄養を摂取していきます。その時期には、母乳を飲むために口をお母さんのおっぱいにぴったりとつけて乳房を下アゴでくわえこみ、舌で上アゴと挟みこむように、しごきながらお乳を飲んでいきます。上手に飲むためには、舌の機能が重要です。その後、離乳初期には、上嘴唇を閉じることを覚え、舌が前後に動くようになります。そして、お口にためた物を舌で喉の奥に送り、飲み込めるようになります。離乳中期では、舌を上げ、口蓋(上アゴ)で潰すことができます。離乳後期には、舌が左右に動き歯茎で潰します。離乳完了期には、舌は前後左右と上下に動かすことができるようになります。また、新しい食べ物を目で見て、手で持って口に運びます。これによりお口に入る一口大の量を覚えていきます。これらの成長を経て、3歳頃までには舌の機能を習得していきます。舌を自由に動かし、食べ物を奥歯にのせて、唾液と一緒にかき混ぜ、飲み込む一連の動作を学びます。



筋肉に支えられている舌。舌は主に筋からできています

舌はいろいろな筋肉からできています。その中の一つ、舌の根元の外舌筋が、舌骨につなっています。舌骨は他の骨や関節を形成せず、アゴの筋肉でつるされたような構造になっています。舌の先端側はどこにもつながないため、自由に動くことが可能で、舌自体の形を自由に変えることができます。しかし、舌は、根元が舌骨についているだけなので、そこから先は支えがないため、筋力が弱ってくると「だら～ん」と垂れ下がった「落ちベロ」になるのです。健康な状態のときの舌は、グーンと上がり上アゴにべったり沿っていて、正しい位置にあります。しかし、「落ちベロ」になると、全身の筋力の低下や口呼吸の原因になります。口呼吸になると口から細菌やウイルスが侵入しやすいため、アレルギー疾患や風邪などの全身疾患を引き起こす原因となります。また、むし歯や歯肉炎や不正咬合などの口腔の疾患にも関連してきます。さらに、舌を上アゴに接触させる必要のある「カ」「サ」「タ」行の発音がしにくくなります。健康に影響するだけでなく、美しい笑顔までも作りにくくなります。そうならないためにも、舌を鍛えることが大切です。



正しい舌の位置について知りましょう

上アゴの真ん中の前歯2本の真裏にある膨らみを「スポット」(図1、2)といいます。舌の正しい位置は、舌先がスポットに軽く当たっており、舌全体が上アゴの天井に密着していて、全体が上アゴの歯列の中に収まっている状態です。



◀図1
舌先が当たる部分にスポットがあります

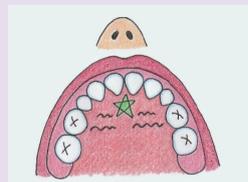


図2▶
☆印が上アゴにあるスポットの位置

デンタルハイジーン 別冊

一番やさしい

SRP

レッスン&アプローチ

小森朋栄・塩浦有紀・筋野真紀・遠山麻以子・熊谷靖司 編著

SRPにお悩みの歯科衛生士必見!

“超臨床的スキルアップテキスト”!

- SRPを6つのステップに分解し、一つひとつの操作をくわしく解説。SRPスキルのセルフチェックに有用です。
- 上下左右・前歯臼歯、すべての部位へのアプローチ方法を症例つきでたっぷりと学べます。

■ AB判 / 144頁 ■ 定価 3,850円(本体 3,500円+税10%)



歯科医療における国際標準感染予防対策テキスト

滅菌 消毒 洗浄

ICHG研究会 編

国際標準に沿った感染予防対策の基本と手順を整理した一冊!!

- “歯科医療機関の感染予防対策担当者”必読!
- 歯科医療従事者養成校のテキストにも最適です!

■ A4判 / 176頁 ■ 定価 3,960円(本体 3,600円+税10%)



正しい舌の機能を育てるために次のポイントに気をつけましょう

ポイント 1 抱っこの仕方

生まれてすぐの赤ちゃんは鼻呼吸しかできません。しかし、抱き方により首が後ろに反ると、口を開ける筋肉は姿勢の影響を受け、上、哺乳期の赤ちゃんは上嘴唇を自ら閉じることができないので、お口が開いた状態になります。これでは、鼻呼吸はできません。正しい抱っこは、赤ちゃんの自然な体勢であるCカーブ(背中のカーブ)をキープするようにして、足は膝を軽く曲げ、M字に開いておきましょう。これだと赤ちゃんは窮屈ではなく、鼻呼吸もしやすくなります。



ポイント 2 ハイハイは、筋肉トレーニング

首すわり→お座り→ずりばい→ハイハイ→つかまり立ち→1人歩きといった流れで成長していきますが、ずりばいやハイハイをしないうちに歩きだすといったような発達過程を飛び越えてしまうことがあります。しかし、ハイハイをたくさんすることで、上半身の筋肉(腹筋・背筋・胸筋)がしっかり発達します。そして、ハイハイをしている時は、舌が上アゴに接して、正しい位置に



あるため、鼻呼吸の土台作りができます。ハイハイをすることでアゴもしっかり発達し、噛む力・噛み切る・すり潰すなどの動きができるようになります。また、背中や肩、お尻など正しい姿勢をとる筋肉の発達のためにも、たくさんハイハイをさせましょう。

ポイント 3 食べるときの環境を整えましょう!!

- 1) テーブルに向かって真っすぐに座る
体がねじれていると消化が悪くなります。
- 2) 胸とへその間にテーブルがくるようにする
低すぎず高すぎず、正しい姿勢が保てます。
- 3) イスに深く腰掛ける
下アゴの筋肉は首や背中などの筋肉と連動しています。猫背では、しっかり噛むことはできません。背筋をピンと伸ばしましょう。
- 4) 足の裏が床についている
イスに座って食べるときは、足を床につけて座るようにしましょう。特に子供の場合、足をブラブラさせて座っていると姿勢が安定せず、しっかりと噛むことができなくなります。足が床に届かないときは、足置き台を置きましょう。
- 5) テレビを見ながら食べない
食事中にテレビを見ている子は、横向きの姿勢で、しっかりと噛めないだけでなく、食べ物美味しさを味わうことができません。せめて食事の間は、集中できるような環境を整えてください。



健康のためには

正しい呼吸とは、お口が閉じた状態で鼻から呼吸をし、横隔膜を動かし、腹式呼吸をすることです。そして、足底がしっかり地面につく姿勢をとることで舌が上アゴにしっかり接触しやすくなります。笑顔づくりのためにももう一度、舌がきちんと上アゴに吸着しているか確認しましょう。顔が小さいのに二重アゴになっている大人も舌を鍛えることでそれが解消できるかもしれません。大人も一緒に舌の筋トレを頑張りましょう。
* 注意: お子さんの発音や食べ方などで気になることがあれば、小児歯科専門医に相談しましょう。そこで詳しくトレーニング方法を学びましょう。

参考文献 Health Dentistry (健口歯科) 0歳から“噛む”で健康長寿 / 患者指導用DVD付 大型本
著者: 増田純一 出版元: グレードル株式会社 初版: 2015年3月10日

イラスト: 坂口優紀(福岡県歯科衛生士会 会員)
(公益社団法人日本歯科衛生士会 診療所委員会)

SUNSTAR

ガムシリーズ

史上最細・最太タイプ

ガム・プロズ

歯間ブラシ字型

歯周病菌とたたかう

G.U.M.

NEW 4S
最細

ウレタンコーティングワイヤー採用

断面図

ウレタンコーティング
ワイヤー

※イメージ図

●ウレタンコーティングワイヤーは4Sのみの採用。

NEW LL
最太

密毛タイプ

●患者希望価格4本入 220円(税込)

●プラスチック(ポリエチレン)製

●抗菌部位: 毛、抗菌剤: クロルヘキシジン

商品についての
ご質問・ご不明な点は、下記へお問い合わせください。

サンスター株式会社
〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3番1号 TEL:072-682-4733 FAX:072-684-5669

©登録商標。G.U.M.は登録商標です。



コンクールF配合成分 「グルコン酸クロルヘキシジン」について

コンクールFの有効成分グルコン酸クロルヘキシジン(CHG)の最大の特徴は、長時間の殺菌作用です。

CHGが歯や粘膜に吸着し、徐々に放出されながら、持続的に殺菌作用を発揮します。

適正濃度で使用されたコンクールFにおいても、細菌増殖抑制効果を有しており、高い予防効果が得られます。

チェアサイドで、治療前・治療後の洗口に活用くださいませ。



薬用マウスウォッシュ

コンクールF

参考患者価格:1,100円(税込)

※ Journal of Oral Science, Vol. 62, No.2, 206-211-2020



ウエルテック株式会社 531-0072 大阪市北区豊崎3-19-3 www.weltecnet.co.jp 0120-17-8049