

# R5.7.13 18:00~18:30

## ～大江地区健康講座～ 歯周病予防で全身の健康づくり!

### 【スタッフ】

保健委員:山木さん  
保健師:飯田



### 【活動の様子】

地区の保健委員さんと相談し、全身の健康に大きく関わってくる歯周病予防についての講話をさせていただきました。歯周病は歯を失う原因の約4割であること、また口の中だけにとどまらず糖尿病・フレイル(全身の虚弱状態)・認知症などの発症や進行に関わってくることをお話ししました。また、毎日のブラッシング・唾液腺マッサージ・パタカラ体操などが予防となることを説明し、実践しました。

保健委員さんに協力して頂いたおかげで、今回の健康講座を実施することができました。本当にありがとうございました。



「唾液腺マッサージ」は  
食事の前に行うと  
誤嚥予防にもなり、  
効果的です✿



## セルフチェックをしてみましょう!

歯ぐきに赤く腫れた部分がある

歯ぐきがブヨブヨしている

触ると少し歯がぐらつく

歯ブラシに血がつく/口をすすいだ水に血が混じる

口臭が何となく気になる

歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい

1～2項目当てはまれば歯周病の可能性あり/3～5項目該当は歯周病が進行している危険あり ⚠