

定期的に歯科医院で メンテナンスを受けましょう

治療が終わった、かぶせ物や詰め物も油断は禁物です。きちんと管理してむし歯や歯周病から守りましょう。



部分義歯のばねがかかる歯、かぶせ物や詰め物と歯との境目は汚れが残りやすい



歯肉が下がって歯の根が出た部分は、むし歯になりやすい

歯・口の健康を保つための プロフェッショナルケア

家庭での歯みがき（セルフケア）だけでとれない汚れは、専門家による歯のクリーニング（プロフェッショナルケア）が必要です。



赤く染まっているところが歯垢



セルフケアでキレイに



タバコのヤニ、歯石が付着



プロフェッショナルケアでキレイに

かかりつけ歯科医と一しょに、
歯と口の健康管理を行い、すてきに
歳を重ねていきましょう。



♪ 表情筋を鍛え、若さを保つ♪ フェイスエクササイズ

顔の筋肉の70%は口の周りに集中しています。口の周囲の表情筋を鍛え、シワやたるみのない口元をつくりましょう。

頬の運動

小鼻から口もとにできる「ほうれい線」を薄くする効果が期待できます。



① 左頬、右頬と片側ずつ頬をふくらませます（3回）



② 両頬をふくらませ、両手を当てる「ぶっ」とつぶします（3回）

口元の運動

頬のたるみをなくす効果が期待でき、目もとのしわ予防にもつながります。



① 口をとがらせて「ウー」（約5秒間）



② 口を横に広げて「イー」（約5秒間）



③ 上を向いて、口を横に広げて「イー」（約5秒間）

舌の体操

唾液の分泌がよくなるので、お口の自浄作用が増し、口臭予防にも効果的です。



① 舌を出します（3回）



② 出した舌を左右に動かします（各3回）



③ 舌でくちびるをゆっくらめめます（3回）

唾液腺マッサージ

ストレスでも唾液は減少します。マッサージで唾液分泌を促しましょう。



顎下腺
舌下腺



① 両手を頬にあてて、ゆっくり円を描くようにマッサージします（前向き、後ろ向き各5回）



② 親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当てて、耳の下あたりから5か所くらいを押します（各5回ずつ）

【出典：財団法人 8020推進財団「歯とお口からはじめるアンチエイジング」より】

健康な口で アンチエイジング



〒730-0043 広島市中区富士見町11-9(広島県歯科医師会 事務局内)

TEL.082-241-5525

http://www.hpda.or.jp(広島県歯科医師会)

平成22年11月発行

広島県歯科衛生連絡協議会

アンチエイジングの基本は 健康な口元と歯

口元は顔の第一印象に大きく影響します。整った歯並びと輝く白い歯は、若々しく健康的な笑顔をつくれます。また、きれいな口元がよい対人関係をつくり、日常生活を豊かで活発なものにします。

歯と口の健康管理をきちんと続けていくことは、健康寿命をのばし、元気な老後につながります。



美しい口元はメンタル面でもプラスに



矯正治療前

矯正治療後



古くなって色の付いたかぶせ物

歯科治療で自然に



83歳という年齢を感じさせないすてきな笑顔

アンチエイジングの秘訣は よく噛むこと

食べ物をよく噛むことは、若さを保つ
たくさん効用があります。



よく噛んでストレス発散も アンチエイジング

日常のストレスは、活性酸素を増やし老化を促進するといわれています。噛むことにはリラックス効果があり、ストレス発散につながります。

例えば大リーグでは、よく野球選手がガムを噛んでいます。これも心身をリラックスさせ、ベストの運動能力を発揮させる効果を実感しているからです。



歯と口の健康 あなたは自信がありますか？

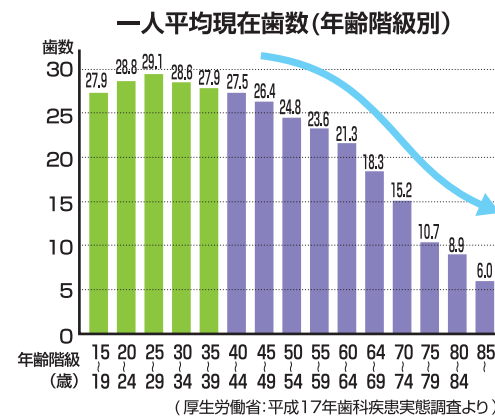
人生80年といわれる中、40～50歳代は、そろそろ老化の兆しが見え始める頃です。

老いを感じる最初のきっかけは、目と歯・口が多いようです。

- ① 目 → **老眼・白内障** ② 歯・口 → **歯の喪失・歯周病・口臭・味覚障害・口腔乾燥症**



歯を失う原因はむし歯・歯周病！ ～むし歯・歯周病は生活習慣病です～



40歳を過ぎると、歯は急激に失われてきます。

歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病ですが、これらの疾患は生活習慣病です。自分自身が生活習慣を改めない限り、進行を止めることはできません。

歯を失わないために、今からしっかりと歯と口の健康づくりをして、アンチエイジングに取り組みましょう。

健康づくりの主役はあなた自身です