

# 文美健康情報 19

2023年2月

文芸美術 国民健康保険組合

〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-7-2 ミレーネ神田 PREX4階

Tel. 03-6811-7293 Fax. 03-6811-7294

## 口の中から病気のもと ゾロゾロ

健康でいられることは素晴らしいことです。  
健康維持に口腔ケアは重要。  
おこたると生命に影響することも。

### 口腔ケアは健康ケア

- ① 年齢やストレスにより唾液が少なくなる
- ② 唾液は口の中の洗浄液
- ③ 洗浄液は正義の剣士
- ④ 正義の剣士が少ないと悪者はびこる
- ⑤ 口の中の悪菌から万病発生

### 対策 口の中をきれいにしておく

- ⑥ 毎食後歯を磨く（歯間ブラシも使用）
  - ⑦ 1日に5～10回水を飲む（うがい）
  - ⑧ 舌も磨く（ヌルヌルをこき落とす）
  - ⑨ 定期的な歯の健診（年に2～3回）
  - ⑩ コメカミ周辺をマッサージ（唾液が出る）
  - ⑪ よく噛んで食べる（一口30回）
- ※食事がうまくなる（味蕾が感度アップ）

### 関連するリスク

- 心筋梗塞
- 心臓病
- 脳梗塞
- 糖尿病
- 誤嚥性肺炎
- 大腸がん
- 肺がん
- 胃がん
- 虫歯・歯周病
- 口臭
- 関節炎
- 老化が加速

- コロナウイルス検査キットを常備しましょう
- 定期的に健康診断を受診しましょう
- インフルエンザ流行中。手洗い・うがい・ワクチンで予防しましょう