

3. リーフレット・ポスター・CD-ROM リスト

※ 御必要の際は、長崎県歯科医師会（TEL 095-848-5311）へ御連絡下さい。

（歯っぴい噛むing! かみごたえ早見表 下敷き）平成19年度作成



（歯っぴいCome噛むクッキングレシピ集）平成19年度作成



歯がまばこで作る「もぐもぐ」バーグ	4
れんこんで作る「シャキシャキお好み焼き」	6
ひじきで作る「磯のカレー」	8
真だこで作る「五日タコめし」	10
長崎わかで作る「イカス焼き」	12
するめで作る「はなまるかき揚げ」	14
ひじきとにんじんで作る「利休煮」	16
塩干し大根で作る「サンサンなます」	18
いりことするめで作る「かむかむ佃煮」	20
いりこで作る「バリバリいりこせん」	22
五輪うどんで作る「とまらんと」	24

（食育～食べる力はお口の健康から～リーフレット）平成27年度作成



(学校健診の友2009) 平成20年度作成

学校健診の友2009

健康診断の流れと要点

- 1 保健調査票で本人の状態や問題を確認する。
- 2 口を開けて姿勢を正して座らせ、姿勢・顔面・口の状態を外側から診査する。
異常あり → 学校歯科医師内視鏡記入
- 3 頸関節部に指を出て、口を開閉させて顎関節と歯列・咬合の状態をそれぞれ診査する。
顎関節 異常なし → 0 異常あり → 1 要精密検査 → 2
歯列・咬合 異常なし → 0 異常あり → 1 要精密検査 → 2
- 4 口を開けた状態で前歯部の歯垢の付着状態を診査する。
歯と歯の隙 → 0 1/3以下 → 1 1/3以上 → 2
- 5 口を開けた状態で前歯部の歯肉の状態を診査する。
異常なし → 0 異常あり → 1 要精密検査 → 2
歯肉の状態を診査する
- 6 口を開けて歯の状態を診査する。
要精密検査 → 0D 要治療 → C
- 7 児童生徒が抱えている問題や相談があればそれに応じる。

例1 (2年生)

歯列・咬合 顎関節部、歯と歯の隙、歯肉の状態を診査する。異常あり → 1 要精密検査 → 2

例2 (5年生)

歯列・咬合 顎関節部、歯と歯の隙、歯肉の状態を診査する。異常あり → 1 要精密検査 → 2

歯と歯の隙の状態を診査する。異常あり → 1 要精密検査 → 2

歯肉の状態を診査する。異常あり → 1 要精密検査 → 2

歯の状態を診査する。異常あり → 1 要精密検査 → 2

(20歳までに自立!口の健康づくり対策事業リーフレット) 平成21年度作成

丈夫な歯 健康づくりの第一歩

よ坊さんと一緒に歯みがきチェックからだと歯を強くする食事を考えよう

真ん中にあるのがよ坊さんだよ。良い子のみんなが健康な歯でごはんをおいしく食べることができるようよ坊さんと一緒に歯みがきや食事の大切さを考えよう。

学年	年 組	姓
名前		

長崎県・長崎県歯科医師会

歯みがきチェックをしましょう

1. 歯めしをしたあと、うがいをしましょう。
2. 歯垢のこびっている歯を下の歯垢に赤色で塗りましょう。
3. 磨いたところはブルー(歯垢)です。歯みがきできれいにしてきましょう。

からだや歯を強くする食べ物や飲み物を選んで、下の表に番号を書きましょう

① ケーキ	② チョコレート	③ キャラメル・おめ
④ おもじ	⑤ ごはん	⑥ スポーツドリンク
⑦ くだもの	⑧ 野菜	⑨ たまご
⑩ 肉・魚	⑪ カップめん	⑫ スナック菓子
⑬ コーラ	⑭ 牛乳	⑮ お茶

からだと歯を強くする食べ物や飲み物を選んで、番号を書きましょう

(歯みがきCD) 平成21年度作成

歯みがきCD

♪ さあ、みがきましょう! (3分28秒)

COMPACT DIGITAL AUDIO
Produced in Taiwan

企 画/長崎県・長崎県歯科医師会
企画協力/長崎県歯科衛生士会
制 作/長崎県歯医社・プロダクションナップ
(2010年1月制作)

(歯の健康DVD) 平成21年度作成

歯の健康DVD

【収録内容】

- ★ 高学年向けビデオ (9分50秒)
- ★ 低学年向けビデオ (9分00秒)
- ★ 歯めし出しの仕方 (1分10秒)

DVD VIDEO
Produced in Taiwan

企 画/長崎県・長崎県歯科医師会
企画協力/長崎県歯科衛生士会
撮影協力/大村市立高の原小学校
制 作/長崎県歯医社・プロダクションナップ
(2010年1月制作)

(糖尿病のあなた 歯周病大丈夫？ リーフレット) 平成22年度作成

歯周病は糖尿病の合併症の一つです。

慢性炎症は糖尿病を悪化させます

歯周病は中高年の約8割がかかっている代表的な慢性炎症です。

糖尿病のあなた 歯周病大丈夫？



歯周病を治療すると合併症の危険性を減らす可能性があります。

長崎県歯科医師会

歯周病 セルフチェック

ひとつでも当てはまればかかりつけの歯科医院へ

- 歯肉が赤く腫れている
- 歯肉から出血する
- 歯肉から膿がでる
- 歯がグラグラする
- 口臭がある
- 起床時、口の中がネバネバする
- 歯ぐきが痩せてきた様に感じる

糖尿病と歯周病の関係

糖尿病は、歯周病やむし歯を悪化させる病気であると言われてきました。しかし同時に、歯周病が糖尿病を悪化させている可能性があることが、最近わかってきました。

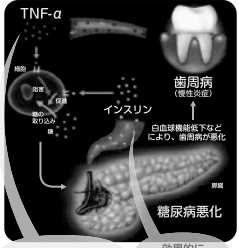
糖尿病で歯周病やむし歯が起こりやすいのはなぜ？

- 免疫機能の低下
- 創傷治癒の障害
- 血液循環の不良
- 唾液の減少

糖尿病 → 歯周病 → むし歯

糖尿病があると、免疫機能(からだを守る細胞の働き)が低下し、また循環障害(血の流れの悪化)などによって傷の治りが悪くなります。また唾液量が減少し、口の中が乾燥しやすくなります。その結果、歯周病やむし歯を起こす細菌が繁殖しやすくなる上に、体の抵抗力や傷を治す能力も弱くなるので、歯周病やむし歯が進行しやすくなります。

歯周病は、糖尿病に悪影響を及ぼします



慢性歯周炎(歯周病)の存在下では、TNF-αという炎症を起こす物質の血液中の濃度が上昇しているといわれています。TNF-αにはインスリンの働きを妨害する作用があるために血糖値を上昇させることとなります。

インスリンの働きをじゃまするぞ～ 効果的に働けないよ～

(糖尿病のあなた 歯周病大丈夫？ ポスター) 平成22年度作成

糖尿病のあなた 歯周病大丈夫？

歯周病を治療すれば糖尿病が改善する可能性があります



詳しくは かかりつけ歯科医院へご相談ください。

長崎県歯科医師会

(カムカム歯周病事典) 平成13年度作成



(歯っぴいWOMENモデル事業) 平成27年度作成

