

(これからママになるための健口づくり) 平成26年度作成

これからママになるための健口づくり

ママとこれから生まれてくる赤ちゃんがいっしょに明るい将来を築いていくために、歯科保健を通してさまざまな健康づくりの情報を提供します

長崎県
長崎県歯科医師会

妊娠中に気をつけたいこと

妊娠すると、歯ぐきが腫れたり出血したり、むし歯ができることがあります。これは、卵巣ホルモンや胎盤ホルモンの分泌と関係があるためです。この時期は、歯ぐきの腫れや出血が起きやすくなるので、むし歯の予防が大切です。

出産後に気をつけたいこと

乳歯は、生後2ヶ月頃から生え始めます。その時期は非常に重要で、多くの歯が生えるスペースの確保(歯並びを整える)とともに、歯の成長、歯ぐきのことや発育中の栄養にも大きな影響を与えます。

また、いつでも母乳や哺乳瓶での栄養を続けていくと「食べる機能」の発育が遅くなるので、歯が生えてきたら1歳ごろから「早乳歯」の予防をしましょう。

むし歯のない健康なお子さんに育てましょう

どうやってもむし歯になるの？

むし歯の予防方法は？

歯の質を強化するには…

むし歯菌に注意…

歯に着色を…

おやつは時間と量を決めて…

(あなたのお口の中は大丈夫ですか?リーフレット) 平成23年度作成

あなたのお口の中は大丈夫ですか?

全身の健康のための歯周病セルフチェック

(50歳代女性の健康な歯ぐき)

～生涯、健康な歯ぐきであるために～

長崎県
長崎県歯科医師会
長崎大学大学院歯医学部総合研究科口腔保健学

歯周病セルフチェック

- ①歯ぐきから血が出る
- ②歯ぐきが腫れる
- ③硬いものが噛めない
- ④歯と歯の間にものがはさまる
- ⑤歯ぐきが腫れている
- ⑥歯ぐきが赤くなっている
- ⑦歯ぐきが長くなったように見える
- ⑧冷たいものや熱いものがある
- ⑨歯並びが悪い(隙間がある)
- ⑩歯ぐきがないところをそのままにしている
- ⑪むし歯がある。または治療した歯が多い
- ⑫口臭が気になる
- ⑬歯の中がねばねばする
- ⑭歯ぐきが痛い感じがする
- ⑮食事をする時間が不規則である
- ⑯食事の時間が短い
- ⑰甘い飲み物や炭酸飲料をよく飲む
- ⑱歯磨きした時に口がこぼれた感じがする
- ⑲歯ぐきや歯肉が腫れる
- ⑳歯ぐきを取りやすくなる
- ㉑歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㉒歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㉓歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㉔歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㉕歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㉖歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㉗歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㉘歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㉙歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㉚歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㉛歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㉜歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㉝歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㉞歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㉟歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㊱歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㊲歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㊳歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㊴歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㊵歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㊶歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㊷歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㊸歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㊹歯ぐきや歯肉が腫れる
- ㊺歯ぐきや歯肉が腫れる

歯周病の症状と、進行させるリスクについて理解しましょう!

歯周病とは、歯垢(プラーク)といわれる細菌の塊が原因となり、歯ぐきや歯肉などを支えている歯周組織に炎症が起きて破壊される病気です。口腔内環境や生活習慣、全身の病気などの要因が歯周病の進行のリスクとなります。

★歯周病の程度と症状

歯周病の初期は歯ぐきの炎症に伴って赤く、痛みを伴った歯ぐきとなり、①の症状があります。進行すると、歯を支えている骨(歯槽骨)が破壊されてきますので、②～④のような症状が現れます。

★歯周病の進行

軽度: 歯垢の付着、歯肉の腫れ

中・重度: 歯の動揺、骨の破壊

★歯周病と歯石について

歯垢(プラーク)が長い時間、歯に付着したままになると、石灰化して硬くなっていきます。これを歯石と呼び、歯ぐきが取れませんが、歯石は表面がざらざらしているので、歯垢(プラーク)が付きやすくなるため、ほっておくと歯周病から進行します。

★過度な力

食べ物の口に入ると、その大きさを噛み砕くために歯に力がかかることがあります。これを噛む力と言います。噛む力に必要以上の力がかかると、歯肉組織を傷つける可能性があります。

★全身状態の影響

②～④にチェックがある方は、免疫力の低下やホルモンのバランスの変化により、歯周病への抵抗力が低下している可能性があります。

★お口の健康を守るために

自分のお口の状態を理解し、健康を守るために、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な検査と専門的な口腔ケアを受けることが重要です。また、日常生活の中でどのようなことに注意すればいいか、アドバイスを受け、実行することは歯周病の進行を防ぐために必要です。特に②～④にチェックがある方は、この機会にお口のチェックを受けてみてはいかがでしょうか。

(毎日の歯磨きで肺炎を予防しましょう) 平成23年度作成

毎日の歯磨きがきで肺炎を予防しましょう

いつもお口の中を清潔にしておくことが、肺炎予防にたいへん効果的です。

長崎県歯科医師会

お口の健康チェック

- うまく咬めない
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 口臭がある
- 歯がないのに入れ歯を入れている
- 時々、ムセがある
- 口の中が乾く
- 起床時に口の中がネバネバする
- 舌が白くなっている

ひとつでも当てはまれば、かかりつけの歯科医院へ

5分でできる肺炎予防! 誰でもできる簡単な口腔ケア

口腔ケアは、誤嚥性肺炎の予防にたいへん効果的です。

- ★就寝前の口腔ケアが特に大切です。
- ★入れ歯を使用している方は必ずケアを行って下さい。
- ★介護が必要な方の口腔ケアはできれば、座位か45度ほど体を起こして行います。

1step: スポンジブラシで、粘膜についた食べカスを取ります。

2step: 舌ブラシで、舌の清掃を行います。

3step: 歯ブラシで、1本ずつ丁寧に清掃していきます。

口腔ケアは、毎日行うことが重要です。

(お口の健康体操)平成19年度作成



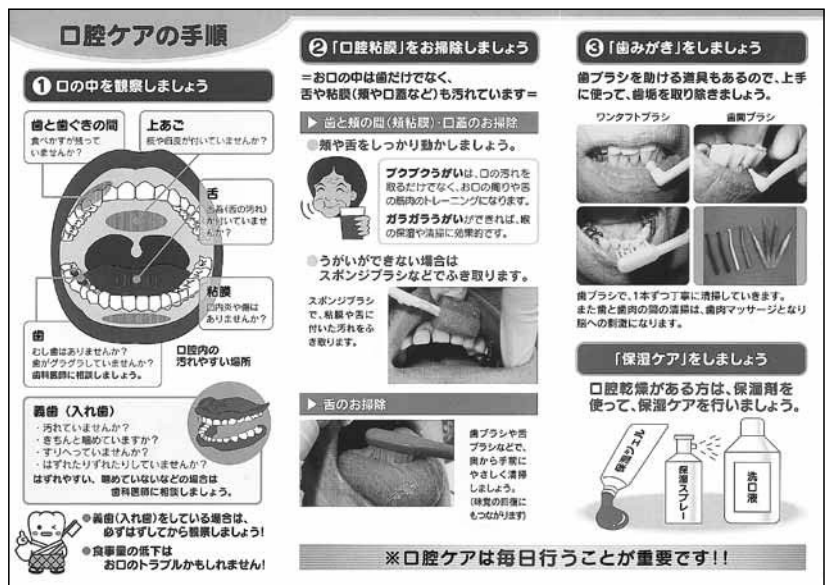
(口腔ケア啓発スライド集)平成13年度作成



〔介護予防対応実践的口腔ケア お口の健康体操DVD (有料)〕



(口腔ケアがあなたの命を守ります!リーフレット)平成24年度作成



ふっそでうがいをして むし歯をなくそう♪

わしはよ坊さん

むし歯にならないようにする「ふっそ」のひみつじや!

- * 「ふっそ」は歯をつよくして、むし歯きんから歯をまもってくれるみんなのつよいみかたじや!
- * 「ふっそ」は、ただしいやりかたで、つづけてうがいをすれば、むし歯をよぼうするはたらきがあるのじや!
- * 「ふっそ」は、むし歯をよぼうするおくすりとしてせかい中でかわれているのじや!

むし歯にしてやる!

むし歯の状態

ふっそのうがいのやりかたじや!

- ① うがいする水をお口の中に入れて、左ほでぶくぶく
- ② つぎに右ほでぶくぶく
- ③ さいごにお口の中ぜんぶでぶくぶく

★1ぶんの、ぶくぶくがいたらのはいけません! はきだしましょう!
★うがいでから、30ぶんのわしたべりのりだりしてはしけません!

むし歯にならないようにするためには、しっかりとみがきすることもたいせつじや!

ふっそにかなわないよ〜

なまえ

長崎県
長崎県歯科医師会
長崎大学

保育所・幼稚園のみなさんへ

むし歯予防のために フッ化物洗口をしてみませんか

1 フッ化物洗口を保育所や幼稚園でなぜ行うのでしょうか?

長崎県は、3歳児のむし歯が全国でワースト1に入るほどむし歯が多い県です。よく噛むことは、子どもの発育に重要な役割があり、むし歯予防は健全な発育への切りかぎに重要なことです。

また、むし歯は、家庭だけの問題ではありません。むし歯の多発期は、集団生活をわくわくしている年齢です。家庭だけでなく、保育所・幼稚園・学校でも子どもたちの生活環境にあわせてむし歯予防対策を行うことで、子どもたちの今と将来の健康を支えることができます。

★集団としてむし歯予防対策を実施するために必要なことは?

保育所や幼稚園で集団のフッ化物洗口を行う場合、以下のことが重要となります。

- ① 任意性 (強制の回避)
- ② 同意 (洗口実施について保護者の同意)
- ③ 配慮 (歯が弱い子どもやアレルギー対応などによる実施できない場合)
- ④ 情報提供 (保護者から保護者へ発見及び予防の重要性をもちこたした正しい情報提供)

2 フッ化物洗口はどのような方法で行うのでしょうか?

フッ化物洗口は、一般的に25ppmから900ppmの濃度の洗口液に歯口を浸し、ぶくぶくとうがいをする方法で、毎日2回 (昼と夜) 実施が理想です。効果は同じですが、年齢に応じ、生活環境を考慮して方法を選択します。

× がらがらうがい ○ ぶくぶくうがい

洗口方法

① 毎日法
歯垢除去や歯石除去などの効果の発現期によって呼び方がありますが、毎日法といいますが、保育園 (ミラノールの場合250ppm) や家庭用の方法、歯磨きと同じように生活環境として行うと継続しやすいので、家庭や未就学児の施設で行うのに適しています。また、飲飲したとき安心な量です。
なお、少し高濃度 (ミラノールの場合450ppm) で毎日法を実施する場合があります。

② 週1回法
高濃度 (ミラノールを調整して900ppm) で、週1回実施する方法。生活環境として継続しなくても、継続してできるように小学生以上の年代で、集団で実施するのに適している方法です。

むし歯予防のポイント!

フッ化物洗口によるむし歯予防効果は100%ではありません。フッ化物洗口だけに頼るのではなく、日常の生活習慣において、丁寧な歯磨きで歯口の衛生を保持、甘いものをだらだら食べないなど、組み合わせることが大切です。

小学校の保護者のみなさんへ

むし歯予防のために フッ化物洗口をしてみませんか

1 フッ化物洗口を小学校でなぜ行うのでしょうか?

健康な歯でよく噛むことは、子どもの発育に重要な役割があり、むし歯予防は、健全な発育への切りかぎに重要なことです。

むし歯は、家庭だけの問題ではありません。むし歯の多発期は、小学校入学前から学校での集団生活をわくわくしている年齢です。したがって、家庭だけでなく、保育所・幼稚園・学校でも子どもたちの生活環境にあわせてむし歯予防対策を行うことで、子どもたちの今と将来の健康を支えることができます。

★集団としてむし歯予防対策を実施するために必要なことは?

小学校で集団のフッ化物洗口を行う場合、以下のことが重要となります。

- ① 任意性 (強制の回避)
- ② 同意 (洗口実施について保護者への同意)
- ③ 配慮 (歯が弱い子どもやアレルギー対応などによる実施できない場合)
- ④ 情報提供 (保護者から保護者へ発見及び予防の重要性をもちこたした正しい情報提供)

2 フッ化物洗口はどのような方法で行うのでしょうか?

フッ化物洗口は、一般的に225ppmから900ppmの濃度の洗口液 (5~10ml) を口の中に浸し、ぶくぶくとうがいをする方法で、毎日2回 (昼と夜) 実施が理想です。効果は同じですが、年齢に応じ、生活環境を考慮して方法を選択します。

× がらがらうがい ○ ぶくぶくうがい

洗口方法

① 毎日法
低濃度 (ミラノールの場合250ppm) で毎日実施する方法です。歯磨きと同じように生活環境として行うと継続しやすいので、家庭や未就学児の施設で行うのに適しています。また、飲飲したとき安心な量です。
なお、少し高濃度 (ミラノールの場合450ppm) で毎日法を実施する場合があります。

② 週1回法
毎日法より高濃度 (ミラノールを調整して900ppm) で、週1回実施する方法です。小学生以上の年代で、集団 (学校) で実施するのに適している方法です。

むし歯予防のポイント!

フッ化物洗口によるむし歯予防効果は100%ではありません。フッ化物洗口だけに頼るのではなく、日常の生活習慣において、丁寧な歯磨きで歯口の衛生を保持、甘いものをだらだら食べないなど、組み合わせることが大切です。