

(毎日の歯磨きで肺炎を予防しましょう) 平成 23 年度作成

毎日の歯み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ない
- 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

ひとつでも心当たりがあればかかりつけの歯科医院へ

5分でもできる肺炎予防! 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してケアを行ってください。
- ★ 介護が必要な方の口腔ケアはできれば、座位が45度ほど体を起こして行います。

口腔ケア科員

1 STEP

スポンジブラシで、粘膜についた食べカスを取ります。

2 STEP

舌ブラシで、舌の清掃を行います。

3 STEP

歯ブラシで、1本づ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

お口の健康体操

毎日の健康はお口の運動から!

- ① 前準備
 - ① 深呼吸
 - ② リラックス
- ③ 摂食・嚥下機能訓練
 - 唇の体操
 - 頬の体操
 - 舌の体操
 - 唾液腺のマッサージ
- ④ 構音訓練
 - パ・タ・カ・ラ

長崎県歯科医師会

(介護予防対応実践的口腔ケアお口の健康体操 DVD (有料))

介護予防対応実践的口腔ケア

お口の健康体操

制作：長崎県歯科医師会

（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

口腔ケアが

あなたの命を守ります！

いつもでもお口からおいしく楽しく食べていただく為に～

長崎県
長崎県歯科医師会

口腔ケアの手順

- 1 口の中を観察しましょう
 - 歯と歯ぐきの間 食べかすが残っていませんか？
 - 上あご 痰や唾液が付いていませんか？
 - 舌 舌苔(舌の汚れ)が付いていませんか？
 - 粘膜 口内炎や歯肉はありますか？
 - 歯 虫歯はありませんか？歯がグラグラしていませんか？歯科医師に相談しましょう。
 - 口腔内の汚れやすい場所
 - 義歯(入れ歯)
 - 汚れていませんか？
 - きちんと磨けていますか？
 - はずれたりずれたりしていませんか？
 - はずれやすい、磨けないなどの場合は、歯科医師に相談しましょう。
- 2 「口腔粘膜」をお掃除しましょう

＝お口の中は歯だけでなく、舌や粘膜(頬や口蓋など)も汚れています＝

 - 歯と頬の間(頬粘膜)・口蓋のお掃除
 - 頬や舌をしっかりと動かしましょう。
 - フックウガイは、口の汚れを取るだけでなく、お口の周りと舌の粘膜のトレーニングになります。ガラガラウガイができれば、喉の保湿や清涼に効果的です。
 - うがいができない場合は、スポンジブラシなどでふき取ります。
 - 舌のお掃除
 - 歯ブラシや舌ブラシなどで、奥から手前へやさしく清掃しましょう。
- 3 「歯みがき」をしましょう

歯ブラシを助ける道具もあるので、上手に使用して、歯垢を取り除きましょう。

 - ワンタフトブラシ
 - 歯間ブラシ

歯ブラシで、1本ずつ丁寧に清掃していきます。また歯と歯肉の間の清掃は、歯肉マッサージとなり歯への刺激になります。

「保湿ケア」をしましょう

口腔乾燥がある方は、保湿剤を使って、保湿ケアを行きましょう。

※口腔ケアは毎日行うことが重要ですよ！！

（長崎県周術期口腔機能管理リーフレット）平成 28 年度作成

がん手術や放射線療法、化学療法を受けられる方へ

～歯科医師が行う口腔ケア～

がん治療の開始時に歯科を参照して口腔ケアや歯科治療をしていただくことをお勧めします。

必ず治療計画を持って歯科医師へ受診

歯科医師が治療計画(薬、挿入物)を指示

かかりつけ歯科医でメインテナンス(口腔ケア(歯磨き指導など))

一般社団法人 長崎県歯科医師会
〒852-8104
長崎県長崎市中央3-1-10
TEL 095-8483311 FAX 095-8461175

予備にもなるトラブルと口腔ケア

がんの治療がすすんでいくと、腫瘍が入腫れが起ることも、歯肉の腫れや歯がグラグラするなどのトラブルが起ることもあります。そのほか、がんの治療でも、さまざまな理由から、歯肉の腫れや歯がグラグラするなどのトラブルが起ることもあります。

がん治療の開始時に歯科を参照して口腔ケアや歯科治療をしていただくことをお勧めします。

がん治療の開始時に歯科を参照して口腔ケアや歯科治療をしていただくことをお勧めします。

がん治療の開始時に歯科を参照して口腔ケアや歯科治療をしていただくことをお勧めします。

がん治療の開始時に歯科を参照して口腔ケアや歯科治療をしていただくことをお勧めします。

（小学校低学年向け「フッ化物洗口啓発媒体」下敷き）平成 23 年度作成

ぶ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「ぶっそ」のひみつじゃ！

- * 「ぶっそ」は歯をつよくして、むし歯さんから歯をまもってくれるみんなのつよみかたじゃ！
- * 「ぶっそ」は、ただしいやりかたで、つづけてうがいをすれば、むし歯をよほうするはたらきがあるのじゃ！
- * 「ぶっそ」は、むし歯をよほうするおくすりとしてせいかい甲でつかわれているのじゃ！

むし歯の状態

ぶっそでうがいのやりかたじゃ！

- 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ぶっさん ぶくぶくがいがしたらんではいけません！はかたしよ！
★うがいでから、3.0ぶっさんはべたべたのんでりしてはいけません！

むし歯にならないようにするためには、しっかりと「はみがき」することもたいせつだよ！

ぶっそにかなわないよ～

長崎県
長崎県歯科医師会
長崎大学

（保育所・幼稚園の保護者向け「むし歯予防のためにフッ化物洗口をしてみませんか」リーフレット）平成24年度作成

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、5歳児のむし歯が全国でワースト10に入るほどむし歯が多い県です。その原因は、子どもの発育に必要な栄養があり、むし歯予防は健全な発育への切りかぎに必要不可欠です。

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、歯生え進むとくる年齢です。家庭だけでなく、保育所・幼稚園・学校だけでなく、子どもの生活環境にあわせたむし歯予防対策を行うことで、子どもたちの歯とからだ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 記録（洗口した子どもを把握するために記録などを用いて実施できるようにする）
- ④ 情報提供（歯科医師や保健師が学校や幼稚園に訪問し、科学的根拠をもとにした正確な情報提供）

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の濃度の洗口液を口に含み、「ぶくぶく」とうがいをする方法で、毎日1回法と1回法があり、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。

なお、ぶくぶくうがいできない低年齢児は対象としません。

×がらがらうがい ○ぶくぶくうがい

洗口方法

① 毎日法
経量液（ミラノールの場合250ppm）で濃度調整する方法です。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、家庭や未就学児の発育で行うのに適しています。

② 1回法
高濃液（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。フッ化物洗口の他にも、歯磨きの生活環境において、丁寧な歯磨きと正しい歯磨きを、甘いものをだらだら食べないなど、組み合わせて行うことが大切です。

3 フッ化物洗口によるむし歯予防の効果をお教えください。

フッ化物洗口の効果は、最新の研究で23～30%とされています。
（国産「フッ化物洗口液」に関する研究）長崎大学歯学部口腔保健学専攻歯学講座
長崎大学歯学部歯学部の「むし歯予防のためのフッ化物洗口（フッ化物）」では、30～80%の効果があるとの研究結果が示されています。

① 歯の構造を強くする。（耐酸性を高める）
フッ化物が歯に作用すると、ハイドロキシアパタイトがフルオロアパタイトという硬い結晶に変わって歯に強くしなやかな構造となり、歯の表面が丈夫になります。

② 歯の表面を修復する。（再石灰化）
むし歯にならなかったエナメル質（カルシウムが溶けたこと）に作用し、その部分に再びカルシウム等が沈着して歯の表面を修復（再石灰化）したり、脱灰してむし歯になるのを防ぎます。

③ その他のフッ化物の働き
フッ化物は歯磨きを強くしたり、移植したりする作用以外にも細菌が繁殖するのを抑制したり、歯肉（歯茎の肉）の形成を助ける働きがあります。

4 フッ化物洗口の安全性をお教えください。

国が示した「フッ化物洗口ガイドライン」では、適量な濃度と量を守れば、たとえ誤って1個分の量を飲み込んででも極微量が発生することはないと示されています。急性中毒、慢性中毒の危険からも安全性が確保されています。

さらに、WHOをはじめとする世界の専門機関も安全性を認め、むし歯予防に効果的な方法として推奨しています。

- ① 一人当たり、年齢（体重20kg）が毎日法の場合使用する洗口液の量は7mlですが、約2.5人分を一度に飲み込むと吐き気や嘔吐、尿や便中の濃度の低下が認められます。
- ② 口内では、歯磨き（水）とフッ化物洗口を併用して行う方法（併用法）は効果的であると示されています。併用法は、併用法（併用）が効果的であると示されています。

（小学校の保護者向け「むし歯予防のためにフッ化物洗口をしてみませんか」リーフレット）平成24年度作成

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必要不可欠です。

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歯磨き生活をおこなっている年齢です。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たむし歯予防対策を行うことで、子どもたちの歯とからだ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の同意）
- ③ 記録（洗口した子どもを把握するために記録などを用いて実施できるようにする）
- ④ 情報提供（歯科医師や保健師が学校や幼稚園に訪問し、科学的根拠をもとにした正確な情報提供）

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）を口に含み、「ぶくぶく」とうがいをする方法で、毎日1回法と1回法があり、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。

なお、ぶくぶくうがいできない低年齢児は対象としません。

×がらがらうがい ○ぶくぶくうがい

洗口方法

① 毎日法
経量液（ミラノールの場合250ppm）で濃度調整する方法です。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、家庭や未就学児の発育で行うのに適しています。

② 1回法
高濃液（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。フッ化物洗口の他にも、歯磨きの生活環境において、丁寧な歯磨きと正しい歯磨きを、甘いものをだらだら食べないなど、組み合わせて行うことが大切です。

3 フッ化物洗口によるむし歯予防の効果をお教えください。

フッ化物洗口の効果は、最新の研究で23～30%とされています。
（国産「フッ化物洗口液」に関する研究）長崎大学歯学部口腔保健学専攻歯学講座
長崎大学歯学部歯学部の「むし歯予防のためのフッ化物洗口（フッ化物）」では、30～80%の効果があるとの研究結果が示されています。

① 歯の構造を強くする。（耐酸性を高める）
フッ化物が歯に作用すると、ハイドロキシアパタイトがフルオロアパタイトという硬い結晶に変わって歯に強くしなやかな構造となり、歯の表面が丈夫になります。

② 歯の表面を修復する。（再石灰化）
むし歯にならなかったエナメル質（カルシウムが溶けたこと）に作用し、その部分に再びカルシウム等が沈着して歯の表面を修復（再石灰化）したり、脱灰してむし歯になるのを防ぎます。

③ その他のフッ化物の働き
フッ化物は歯磨きを強くしたり、移植したりする作用以外にも細菌が繁殖するのを抑制したり、歯肉（歯茎の肉）の形成を助ける働きがあります。

4 フッ化物洗口の安全性をお教えください。

国が示した「フッ化物洗口ガイドライン」では、適量な濃度と量を守れば、たとえ誤って1個分の量を飲み込んででも極微量が発生することはないと示されています。急性中毒、慢性中毒の危険からも安全性が確保されています。

さらに、WHOをはじめとする世界の専門機関も安全性を認め、むし歯予防に効果的な方法として推奨しています。

- ① 児童（体重20kg）が毎日法の洗口液の量は10mlですが、約6～7人分を一度に飲み込むと吐き気や嘔吐、尿や便中の濃度の低下が認められます。フッ化物洗口は、濃度調整（飲み込まない法）であるため、仮に飲み込んでしまっても極微量が吸収されることとなります。
- ② フッ化物洗口の1日平均のフッ化物量は、1歳未満の子供は10～15%と計算される約2.5人分、2歳以上の小児は約1～2人分程度に相当する天然のフッ化物量と見なされ、十分な安全性が確保されています。
- ③ 評価されている最新の研究では、約900ppmの濃度のフッ化物洗口が効果的です。

（一生自分の健康な歯でおいしく食べよう！リーフレット）平成26年度作成

一生自分の健康な歯でおいしく食べよう！

I. むし歯の予防と「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」と8020運動

むし歯は、口のなかの細菌が歯の表面に付着して歯を溶かす（脱灰）が原因で起こる。歯を溶かす成分を奪取する（再石灰化）を促すと歯は強くなる。むし歯予防には、バランスのとれた食生活と適切な歯磨きを行うことが大切です。その中でも、フッ化物を利用する方法が効果的です。「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」の第1条では、効果的なむし歯の健康づくり対策を行うため、保育所・幼稚園・小学校を対象とした「長崎県によるフッ化物洗口」を推進しています。集団フッ化物洗口を導入・実施して、県内市町村、学校、個人間のむし歯の発生を抑制することを目的としています。先進に当たる県の健康づくりの一環として、8020運動（80歳で自分の健康な歯を20本以上持つこと）の達成は、4歳からのフッ化物洗口で丈夫な歯をつくることと大卒となります。

バランスのとれたむし歯予防方法と健康増進の輪
小学校におけるフッ化物洗口風景
長崎県市町村22地域の一人平均（12歳児）のむし歯有病率（平成22年度）

II. むし歯予防とフッ化物の利用

① 「フッ化物（フッ素）」とはどんなもの

体の中にも普通に存在するミネラル元素のひとつです。自然界には、フッ化物として存在しています。人体内には14種類と多く含まれて、歯に有益な元素であり体に不可欠な要素としてみなされています。

水道水フッ素化
食塩のフッ化物濃度調整
フッ化物含有歯磨剤
フッ化物含有歯粉
フッ化物洗口

II. むし歯予防とフッ化物の利用

③ 有効性と実績 ～ 確実で平等なむし歯予防方法～

国際的にフッ化物のむし歯予防効果が認められてきました。我が国で行われた調査でのフッ化物洗口のむし歯予防効果は30～70%の範囲内でした。ことに4.5歳から行えば、最大効果のむし歯になりにくい歯を作り、高いむし歯予防効果が得られます。集団で行えば、参加者に平等にむし歯を減らせます。

歯を磨く時に歯磨き剤を塗る（右）

④ 安全性 ～ 世界と日本の専門機関の推奨

フッ化物利用は、WHO（世界保健機関）、FDI（国際歯科連盟）をはじめ世界の150以上の医学保健専門機関と団体が推奨する安全で効果的なむし歯予防手段です。飲料水中の濃度（1ppm）のフッ化物によるむし歯予防の仕組みを発見し、世界的な規模で長期にわたる実験がなされました。2003年に厚生労働省は「フッ化物洗口ガイドライン」で、本法は安全にむし歯が予防できると推奨しています。

★安全性について、その使用量が大切になります★
どんな栄養素や薬も、量が少な過ぎると役に立ちません。適量である栄養や薬に、多過ぎると害が発生します。むし歯予防に役立つフッ化物の利用についても、使用量が大切です。フッ化物洗口における適量な濃度と量を守りましょう。

⑤ 継続の重要性 ～ 継続は力なり～

1970年に新潟県佐和田市では集団でのフッ化物洗口が開始されました。33年後の調査で、4.5歳児から継続してフッ化物洗口を実施したグループの成人歯でのむし歯は少ないと、歯の損失はありませんでした。フッ化物の利用は小児期に留まらず、高齢期における健康なむし歯の予防にも有効です。こどもからお年寄りまでむし歯予防のために適正なフッ化物利用を行います。

8020達成のために小児期からのフッ化物洗口が重要です。

生涯にわたる歯と口の健康づくりとむし歯リスク

監修：長崎県歯科医師会

（「フッ化物」を活用して「8020」社会の実現を目指しましょう！リーフレット）
平成 26 年度作成

8020達成とは、80歳になっても自分の歯の数を20本以上保つという目標です。

「フッ化物」を活用して「8020」社会の実現を目指しましょう！

長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例（平成22年4月4日施行）では、歯の生涯にわたる歯・口腔の健康づくりを推進しようとしています。そのため、フッ化物による歯・口腔の健康づくりが重要となります。実際にフッ化物による歯・口腔の健康づくりを進めよう。『8020』達成が実現されています。歯の生涯にわたる歯・口腔の健康づくりを進めよう。『8020』達成が実現されています。歯の生涯にわたる歯・口腔の健康づくりを進めよう。『8020』達成が実現されています。

フッ化物洗口とむし歯の減少と歯質改善の効果

むし歯は多発期で発生する歯病です。予防策としてフッ化物洗口は最も効果的である。歯の健康を保つには、歯垢の除去が最も重要である。歯垢の除去には、歯磨きと歯間ブラシの使用が効果的である。歯垢の除去には、歯磨きと歯間ブラシの使用が効果的である。

長崎県フッ化物洗口推進事業5ヵ年計画

「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」(平成22年4月4日施行)と長崎県保健医療計画(第2次)に基づき、平成25年度から平成29年度にかけて県下の全保育所・幼稚園・小学校で実施する計画を基にフッ化物洗口の推進を図ります。

経済的 協働 協働 協働 協働

長崎県 長崎県教育委員会 長崎県歯科医師会

フッ化物洗口とは、約4~7歳のフッ化物洗口用容器に歯垢を約1分間含ませることで、むし歯予防効果があります。

だれにでもできる小さな努力で確かな効果
保育所・幼稚園・学校での集団フッ化物洗口をすすめよう！

Q. 子どものむし歯が減っているのにフッ化物洗口は必要ですか？

A. 集団で行うフッ化物洗口は必要です。むし歯の状況には個人、年齢、時期で大きな差があります。歯を保護する対策としてフッ化物洗口は効果的であると多くの研究で示されています。そこで、むし歯予防の効果を高めるために、集団で行うフッ化物洗口を導入することで、家庭でのフッ化物洗口を促すことができます。希望する子どものむし歯のリスク低減を図ることができます。

Q. 歯質によってフッ化物洗口を行ってはいけない歯があるのでしょうか？

A. ありません。むし歯予防の観点から、歯の健康状態に関わらず、フッ化物洗口を行うことができます。

Q. フッ化物洗口の時に、湯を飲み込んでも大丈夫ですか？

A. 誤って一服量を飲み込んでいても問題ありません。事前にぶくぶくがして吐き出す練習を行ってからのフッ化物洗口を実施します。継続して身体に問題が起きることはありません。

Q. フッ化物洗口には歯磨き用具も必要ですか？

A. むし歯予防のために歯磨き用具は必要ですが、フッ化物洗口は歯磨き用具がなくても実施できます。

Q. 学校で1回行えばフッ化物洗口の効果が持続するのでしょうか？

A. 定期的に実施することが重要です。学校でのフッ化物洗口は、歯垢の除去を促す効果があります。定期的に実施することで、むし歯のリスクを低減することができます。

Q. 家庭でフッ化物配合歯磨き剤を使っています。学校でのフッ化物洗口でも大丈夫ですか？

A. 家庭でフッ化物配合歯磨き剤を使っています。学校でのフッ化物洗口でも大丈夫です。

Q. 個人費用が負担になりますか？

A. 個人費用はかかりません。学校でのフッ化物洗口は、無料で実施されます。

Q. 集団でのフッ化物洗口は地域の環境汚染には関係ありませんか？

A. フッ化物洗口液を排水しても地域の環境汚染には関係ありません。フッ化物洗口液は、排水処理施設で適切に処理されます。

長崎県・長崎県教育委員会・長崎県歯科医師会

（保育所・幼稚園、学校における集団フッ化物洗口実施マニュアル）平成 29 年度改訂

保育所・幼稚園、学校における集団フッ化物洗口実施マニュアル

長崎県
長崎県歯科医師会
長崎大学大学院歯医学総合研究科口腔保健学
平成 25 年度

（フッ化物の応用による効果的なむし歯予防 CD）平成 29 年度改訂

フッ化物の応用による効果的なむし歯予防

長崎県歯科医師会
監修 長崎大学
協力 大村東海歯科医師会