

1. DVD 貸出リスト

No	タイトル	内 容	対 象	種 類 時 間	制作年
1	きれいな乳歯の育て方			DVD	2007年 購入
2	親子deはみがき	0才～3才向け		DVD	2010年 購入
3	みんなdeはみがき	4才～6才向け		DVD	2010年 購入
4	ワクワク探検隊出動！	小学校 低・中学生向け	小学校 低・中学 年	DVD 14分	
5	自分で守る歯と健康	小学校 中・高学年向け	小学校 中・高学 年	DVD 15分	
6	プラッシャアップ！未来	中学校向け	中学校	DVD 15分	
7	歯を大切に 奥歯のみがきかた	奥歯のみがき方を中心とした内容	小学校 1年生	DVD 20分	2018年 購入
8	歯を大切に 前歯のみがきかた	前歯のみがき方を中心とした内容	小学校 2年生	DVD 19分	2018年 購入
9	歯を大切に 中学年編	むし歯の原因などを学ぶ内容	小学校 3・4年生	DVD 26分	2018年 購入
10	歯を大切に 高学年編	歯肉炎などについて学ぶ内容	小学校 5・6年生	DVD 29分	2018年 購入
11	歯を大切に 中学生編VOL.1	歯みがきの総復習と歯肉炎	中学生	DVD 27分	2018年 購入
12	歯を大切に 中学生編VOL.2	8020運動や歯肉炎と体の健康	中学生	DVD 24分	2018年 購入
13	生活歯援プログラム	新しい成人歯科健診・保健指導の流れ 保健センターにて 情報提供～目標設定までの流れ 歯科医院にて フォローアップ～評価までの流れ		DVD	

2. パネル 貸出リスト

シリーズ 7		
No	タイトル	
1	お口の中の悪性腫瘍(頬粘膜癌)	全
2	お口の中の悪性腫瘍(舌癌)	
3	お口の中の悪性腫瘍(上顎肉腫)	般
4	お口の中の悪性腫瘍(下顎歯肉癌)	

シリーズ 8		
No	タイトル	
1	よく噛んで食べましょう	全
2	むし歯は、バイキンでおこります	
3	歯周病(歯槽膿漏)は、こわい病気です	
4	きれいな歯ならびで、明るい笑顔	般
5	歯の病気を予防しましょう	
6	一生、自分の歯で食べましょう	

シリーズ 9		
No	タイトル	
1	よく噛んで食べましょう	全
2	むし歯はバイキンでおこります	
3	歯周病(歯槽膿漏)は、こわい病気です	
4	きれいな歯ならびで、明るい笑顔	般
5	歯の病気を予防しましょう	
6	一生、自分の歯で食べましょう	般
7	6歳臼歯を大切にしましょう	
8	むし歯を予防し、丈夫な永久歯を育てよう	

シリーズ 10		
No	タイトル	
1	赤ちゃん時代からむし歯予防	妊産婦
2	歯が生える時期と順序	・乳幼児
3	幼児期をむし歯から守りましょう	の母親
4	幼児期の歯みがきのポイント	
5	ママ、パパ！むし歯予防に気くばりを	
6	噛んで磨いて健康な歯	
7	むし歯になりやすいところ	
8	歯ブラシの選び方と持ち方	

シリーズ 11		
No	タイトル	
1	キシリトールでむし歯予防1	全
2	キシリトールでむし歯予防2	
3	フッ素は歯を丈夫にする栄養素	
4	フッ素のはたらきと効果	般
5	ブラーク(歯垢)の正体	
6	ブラークができやすいところ	
7	デンタルフロスでブラークを取りのぞく	
8	むし歯をつくる4つの要素	

シリーズ 12		
No	タイトル	
1	歯周ポケットをなくそう！	全
2	歯ブラシはこまめに替えよう	
3	痛くなる前の定期検診	
4	これがブラッシングのポイント	
5	磨きにくい所をじょうずにみがく	般
6	甘い物が好きな人はむし歯に注意	
7	6歳臼歯は、むし歯になりやすい！	
8	子どものむし歯予防	

シリーズ 13		
No	タイトル	
1	口臭	全
2	インプラント	
3	ライフステージとむし歯のリスク	
4	だ液検査	
5	歯周病	
6	タバコと歯周病	般
7	マウスガード	
8	顎関節症	
9	歯の漂白	

(大村東彼歯科医師会作成)

シリーズ 14		
No	タイトル	
1	歯周病は糖尿病の合併症	全
2	しっかり噛んで食べる肥満予防	
3	歯を健康にしてメタボを予防する	
4	歯周病のチェック	
5	禁煙して歯周病予防	般
6	全身に影響する歯の健康	

摂食嚥下		
No	タイトル	高 齢 期
1	食べるしくみについて①	
2	食べるしくみについて②	
3	飲み込む時のポイント	

(長崎県歯科医師会作成)

オーラルフレイル		
No	タイトル	高 齢 期
1	オーラルフレイルについて①	
2	オーラルフレイルについて②	
3	オーラルフレイルについて③	
4	オーラルフレイルについて④	

(長崎県歯科医師会作成)

乳幼児期の食育		
No	タイトル	乳 幼 児 期
1	乳幼児期の食育①	
2	乳幼児期の食育②	
3	乳幼児期の食育③	
4	乳幼児期の食育④	
5	乳幼児期の食育⑤	
6	乳幼児期の食育⑥	
7	乳幼児期の食育⑦	

(長崎県歯科医師会作成)

※ シリーズ1～6は内容が古かったため、処分いたしました。

※ 貸出しあは、シリーズ単位となりますので御了承下さい。

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 噙むクッキングレシピ集) 平成 19 年度作成



(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



(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
からだに歯を強くする食事を考えよう**

吉林中にいるのかよ坊さんだよ。
良い子のみんなが健康的で
ごはんをおいしく食べることでできるように
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 年組番

名前

長崎県・認長崎県歯科医師会

歯みがきチェックをしましょう

1. 歯を出し直したあと、3分間をめしょう。
2. 歯がこのこっている力を下の歯の間に赤色で塗りましょう。
3. 歯とこぼり（跡）（歯印）です。
歯みがききれいにめしょう。

左 右

歯みがき方

(歯垢(フラーク)の
つさやすいところ)

歯みがきの基本

工具の例

からだに歯を強くする食物や飲み物を選んで、番号を書きましょう

① ケーキ	② チョコレート	③ キラスル・あめ
④ おもしる	⑤ ごはん	⑥ スポーツドリンク
⑦ くだもの	⑧ お野菜	⑨ たまご
⑩ 肉・魚	⑪ カップめん	⑫ スナック菓子
⑬ コーラ		

(歯みがきCD) 平成21年度作成



(歯の健康DVD) 平成21年度作成



(糖尿病のあるあなた 歯周病大丈夫？ リーフレット) 平成22年度作成

糖尿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

糖尿病は中高年の約8割が
かかっている代表的な慢性炎症です。

**糖尿病のあるあなた
歯周病大丈夫？**

糖尿病を治療すると合併症の危険性が減らす可能性があります。

社団 長崎県歯科医師会

歯周病セルフチェック

ひとつでも心当たりがあればかかりつけの歯科医院へ

- 歯肉が赤く腫れています
- 歯肉から出血します
- 歯肉から膿ができる
- 歯がグラグラします
- 口臭がある
- 起床時、口の中がねばねばします
- 歯ぐきが疲れてきた様に感じる

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されてきました。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？

糖尿病 → 免疫機能の低下
・創傷治癒の障害
・血流循環の不良
・唾液の減少

歯周組織の傷害 → 歯周病
むし歯

歯周病は、糖尿病に悪影響を及ぼします

TNF- α → インスリンの働きを妨げます
インスリンの働きを妨げます
→ 白色細胞活性などにより、歯周病が悪化
→ 糖尿病悪化

慢性炎症（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になります。

(糖尿病のあなた 齒周病大丈夫? ポスター) 平成 22 年度作成

(これからママになるための健口づくり) 平成 26 年度作成

(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

(毎日の歯磨きで肺炎を予防しましょう) 平成 23 年度作成

長崎県歯科医師会

お口の健康チェック

**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。

□ 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

□ 起床時に口の中がヌバヌバする

□ 舌が白くなっている

口腔ケア器具の例

★ 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はずしてケアを行って下さい。

★ 介護の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。

1 STEP

2 STEP

3 STEP

スポンジブラシで、粘膜についた食べカスを取ります。

舌ブラシで、舌の清掃を行います。

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

椅子に腰掛ける
背筋・肩の体操

腰を曲げて頭を下げる
腰を上げて頭を上げる

腰を曲げて頭を左に傾ける
腰を曲げて頭を右に傾ける

②リラックス

会員の運動や体幹のリラクゼーションは決まり次第つなげます。

首の体操

首を左右に回す
首を上下に揺すぶる
首を左右に揺すぶる

③摂食・嚥下機能訓練

咀嚼や飲み込みをスムーズにするための訓練です

唇の体操

ウエーブ イー
ウエーブ ハーフ

舌の体操

小くて大きいトロトロ

舌を上下に動かす
舌を左右に動かす
舌を左右に回す

唾液腺のマッサージ

舌下腺 舌頭腺 舌下腺

背筋・肩の体操

首を左右に回す
首を上下に揺すぶる
首を左右に揺すぶる

舌の体操

舌を左右に動かす
舌を上下に動かす
舌を左右に回す

唾液腺のマッサージ

舌下腺 舌頭腺 舌下腺

④聲音訓練

由喉から飲み込まれた一連の音をスムーズにします。

ハタ・カラ

ハタ・カラ

ハタ・カラ

ハタ・カラ

[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

いつまでもお口からおいしく
楽しく食べいただく為に~

長崎県
長崎県歯科医師会

口腔ケアが

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
歯や歯肉が引いていませんか？
- 舌
舌（舌の汚れ）
かじり付けていませんか？
- 粘膜
口内炎や扁桃腺炎はありますか？
- むし歯はありますか？
虫がグラングリしているか？
- 歯科医院に相談しましょう。
- 義歯（入れ歯）
・欠けているか？
・きちんと見えていますか？
・ずりへついていませんか？
・はずれたりずり付けていませんか？
・はずれやすい、離れているなどの場合は
歯科医師に相談しましょう。
- ◎ 食事量の低下は
お口のトラブルかもしれません！

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
- 舌や舌をしっかりと動かしましょう。

ブクブクがいは、口の汚れを取るだけでなく、お口の奥や舌の筋肉のトレーニングになります。ガラガラがいができると、喉の保健にも効果があります。

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、上手に使って、歯垢を取り除きましょう。
- ワンタフトブラシ 垂間ブラシ
- 歯ブラシで、歯垢や舌に付いた汚れをふき取ります。
- スポンジブラシで、歯垢や舌に付いた汚れをふき取ります。
- 歯ブラシで舌のお掃除
- 歯ブラシや舌ブラシなどで、奥から手前によさく滑落してましょう。（歯肉に摩耗するので要注意です）

「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、保湿ケアを行いましょう。

※ 口腔ケアは毎日行うことが重要です!!

(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

がん治療中の口のトラブル

がんの治療ではお口の中にさまざまなトラブルがでられます。特に、食事や会話をさまたげ、他のトラブルが合併してしまいます。合併が多いのが、口腔内感染症や口腔内障害で骨髄抑制による免疫不全などがあります。

お口の中には歯や歯ぐきのトラブルがあります。手術、放射線、化学療法での抵抗力が低下すると、お口の中の細菌が増えて感染します。歯周病や歯肉炎で起こることもあります。専門的口腔機能管理・ケアアドバイザーのことで、これらの合併症の発現を軽減できます。

口の黏膜や歯周の口の健康

特に口の黏膜が非常に弱いでいる状態で、歯や歯周がますますしまる。歯周病などのトラブルが起きやすくなります。がんの治療がうまくいくとしても、歯周病で入院が長くなることがあります。

手術の前に**口腔機能管理**を行えることでお口の中の細菌を薄らし**歯肉を守る**事が求められています。

日本歯科医師会の**歯科医師による歯科医療**について詳しくは、長崎県歯科医師会までお問い合わせください。

口は「生きる」ための入り口

安全な人の命のため、口腔ケアと歯科治療は欠かせません。合併が多いのが、口腔内感染症や口腔内障害で骨髄抑制による免疫不全などがあります。特に、手術、放射線、化学療法での抵抗力が低下すると、お口の中の細菌が増えて感染します。歯周病や歯肉炎で起こることもあります。専門的口腔機能管理・ケアアドバイザーのことで、これらの合併症の発現を軽減できます。

がん手術や放射線療法 化学療法を受けられる方へ

～歯科医院で行う口腔ケア～
専門的口腔機能管理

がん治療の際に歯科を受診して口腔ケアや専門的口腔機能管理をしておくことをお勧めします。
ぜひ手に取ってお読みください。

がん治療前後の紹介・ケアの流れ

がん治療前後ともにトラブルと口腔ケア

がん治療の際に歯科を受診しておこなうべきことも、**がん患者さん**のための歯科治療と併せてあります。特に、手術や手術、放射線の手術で**口腔ケアフロント**の担当者、**放射線治療の担当者**などとの連携があります。他ののがんの手術でも、さまざまな理由から、**がん専門医**の専門性をもつておこなわれるため、専門的口腔機能管理・**口腔機能管理**はとても大切になります。

悪化性疾患（ごえんせいはいえん）

口腔内の細菌が増えており、歯周病や歯周病などの細菌が口に入ってしまうと歯周病や歯肉炎が悪化する。歯周病や歯肉炎は、歯周病や歯肉炎など歯周病が悪化していくと、発発が進むこともあります。

専門的口腔機能管理

お口の中を清潔にしているでも、歯周病や歯肉炎があると、歯周病や歯肉炎の原因となる細菌が繁殖していることがあります。そのため、定期的に歯科で検査をしている人は、**専門的口腔機能管理**を行います。また、**口腔内に感染症がある場合**、歯科で検査するのではなく、専門的口腔機能管理を行います。

がん治療におけるトラブル

口腔乾燥や口の粘膜の炎症、むし歯が多発します。

お口によるあなたの命の維持

がん治療や放射線治療を行ったときに、お口の中の細菌が増えて、歯周病や歯肉炎、ビビリ病によく感染してやがてづらい、歯みがきにくい、入浴が苦しい、むし歯ができることがあります。大切なことは**口腔ケア**を行って、日々の生活に対してお手本を立てるのです。口腔ケアはこれらの歯の汚れや悪くする歯科があることを防ぐことです。口腔ケアはこれらの歯の汚れや悪くする歯科があることを防ぐことです。口腔ケアはこれらの歯の汚れや悪くする歯科があることを防ぐことです。口腔ケアはこれらの歯の汚れや悪くする歯科があることを防ぐことです。

がん治療中の口のトラブル

がん治療がうまくいくために、**がん患者さん**のための歯科治療と併せてあります。特に、手術や手術、放射線の手術で**口腔ケアフロント**の担当者、**放射線治療の担当者**などとの連携があります。他ののがんの手術でも、さまざまな理由から、**がん専門医**の専門性をもつておこなわれるため、専門的口腔機能管理・**口腔機能管理**はとても大切になります。

がん治療前後ともにトラブル

がん治療がうまくいくために、**がん患者さん**のための歯科治療と併せてあります。特に、手術や手術、放射線の手術で**口腔ケアフロント**の担当者、**放射線治療の担当者**などとの連携があります。他ののがんの手術でも、さまざまな理由から、**がん専門医**の専門性をもつておこなわれるため、専門的口腔機能管理・**口腔機能管理**はとても大切になります。

口の表面に皮脂過剰を防ぐためのトラブル

口の乾燥や口の粘膜の炎症、むし歯が多発します。

がん治療におけるトラブル

口腔乾燥や口の粘膜の炎症、むし歯が多発します。

お口によるあなたの命の維持

がん治療や放射線治療を行ったときに、お口の中の細菌が増えて、歯周病や歯肉炎、ビビリ病によく感染してやがてづらい、歯みがきにくい、入浴が苦しい、むし歯ができることがあります。大切なことは**口腔ケア**を行って、日々の生活に対してお手本を立てるのです。口腔ケアはこれらの歯の汚れや悪くする歯科があることを防ぐことです。口腔ケアはこれらの歯の汚れや悪くする歯科があることを防ぐことです。口腔ケアはこれらの歯の汚れや悪くする歯科があることを防ぐことです。口腔ケアはこれらの歯の汚れや悪くする歯科があることを防ぐことです。

がん治療におけるトラブル

口腔乾燥や口の粘膜の炎症、むし歯が多発します。

お口によるあなたの命の維持

がん治療や放射線治療を行ったときに、お口の中の細菌が増えて、歯周病や歯肉炎、ビビリ病によく感染してやがてづらい、歯みがきにくい、入浴が苦しい、むし歯ができることがあります。大切なことは**口腔ケア**を行って、日々の生活に対してお手本を立てるのです。口腔ケアはこれらの歯の汚れや悪くする歯科があることを防ぐことです。口腔ケアはこれらの歯の汚れや悪くする歯科があることを防ぐことです。口腔ケアはこれらの歯の汚れや悪くする歯科があることを防ぐことです。

がん治療におけるトラブル

口腔乾燥や口の粘膜の炎症、むし歯が多発します。

お口によるあなたの命の維持

がん治療や放射線治療を行ったときに、お口の中の細菌が増えて、歯周病や歯肉炎、ビビリ病によく感染してやがてづらい、歯みがきにくい、入浴が苦しい、むし歯ができることがあります。大切なことは**口腔ケア**を行って、日々の生活に対してお手本を立てるのです。口腔ケアはこれらの歯の汚れや悪くする歯科があることを防ぐことです。口腔ケアはこれらの歯の汚れや悪くする歯科があることを防ぐことです。口腔ケアはこれらの歯の汚れや悪くする歯科があることを防ぐことです。

(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

ふっそでうがいをして むし歯をなくそう♪

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」は歯をつくして、むし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でつかわれているのじや！

わしは よ坊さん

むし歯にしてやる!

むし歯の状態

ふつ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いれて、左ほどでぶくぶく
- ② つぎに右ほどでぶくぶく
- ③ さいごにお口の中せんべてぶくぶく

★「がんかん」ふくふくうがいしたらのんではいけません！
★かだんから、30のんかんはたばたりのんだけしてはいけません！

ふつそにかなわないよ～

なまえ

ムッシー

よろこんでうがい♪

長崎県歯科医師会
長崎大歯

(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

This leaflet is aimed at parents of children in preschool and kindergarten. It features a cartoon illustration of a teacher and a child. The title is 'むし歯予防のために フッ化物洗口をしてみませんか' (Will you try fluoride mouthwash for preventive dental care?). It includes a section on how to use fluoride mouthwash correctly, the effectiveness of fluoride mouthwash, and its safety.

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、毎日洗と週1回洗があり、児童は両方ともに応じて行う必要があります。また、生後未満の児童はお湯を加えてからうがいする方法を推奨します。

③ フッ化物洗口によるむし歯予防効果を教えてください。
●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。
（図表）「フッ化物洗口についてよくあるうがい方法の比較」(国立大学法人理系総合研究科附属実験医学部)
※当該学術研究作成の「歯予防のためのフッ化物洗口マニュアル」では、30～60%の効果があらわすとの評価が示されています。

④ フッ化物がむし歯予防に有効な理由として、次のような書きがあります。
① 齒の表面を保護する。（耐酸性を高める）
フッ化物が酸に作用すると、ハイドロキシアパタイトがフルオロアパタイトという性質で溶けにくくなることで、表面や歯質の健廃を行ないます。
② 齒の表面を修復する。（再石炭化）
むし歯になりかけたエナメル質（カルシウムが溶けだすこと）に作用し、その部分に再びカルシウム質が形成して歯の表面を修復（再石炭化）したり、表面にむし歯になるのを防ぎます。

③ その他の効果の報告
フッ化物は殺菌を強くしたり、移動したりする作用以外にも効果を発揮する場合があります。

⑤ フッ化物洗口の安全性を教えてください。
国が示した「フッ化物洗口ガイドライン」では、適正な濃度と量を守れば、たとえ1年かけても全く問題ないことを明確に示されています。
また中でも、歯科で定期的に検査からも安全性が確認されています。
さらに、WHOなどはじめとする世界の専門機関も安全と認め、むし歯予防に効果的な方法として推奨しています。

⑥ 連1回法
高濃度（ミラノールの場合210ppm）で週1回実施する方法。生息菌として実験しなくとも、効率的でできるようなる小学校以上の年代で、集中で実験するのに向いている方法です。

⑦ 毎日法
低濃度（ミラノールの場合250ppm）で週回実施する方法で、効率性と同じように生活習慣として取り組めやすいので、家庭や学校での実験で行なうに適しています。
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もあります。

⑧ ご参考のポイント！
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。フッ化物洗口の効果により、日常の生活習慣において、丁寧な歯磨きなどの衛生を保ち、日々のものだからたらげないなど、予防方法を実践することが大切です。

(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

This leaflet is aimed at parents of children in elementary school. It features a cartoon illustration of a teacher and a child. The title is 'むし歯予防のために フッ化物洗口をしてみませんか' (Will you try fluoride mouthwash for preventive dental care?). It includes sections on how to use fluoride mouthwash correctly, the effectiveness of fluoride mouthwash, and its safety.

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、毎日洗と週1回洗があり、効果は両方ともに応じて行う必要があります。

③ フッ化物洗口によるむし歯予防効果を教えてください。
●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。
（図表）「フッ化物洗口についてよくあるうがい方法の比較」(国立大学法人理系総合研究科附属実験医学部)
※当該学術研究作成の「歯予防のためのフッ化物洗口マニュアル」では、30～60%の効果があらわすとの評価が示されています。

④ フッ化物がむし歯予防に有効な理由として、次のような書きがあります。
① 齒の表面を保護する。（耐酸性を高める）
フッ化物が酸に作用すると、ハイドロキシアパタイトがフルオロアパタイトという性質で溶けにくくなることで、表面や歯質の健廃を行ないます。
② 齲の表面を修復する。（再石炭化）
むし歯になりかけたエナメル質（カルシウムが溶けだすこと）に作用し、その部分に再びカルシウム質が形成して歯の表面を修復（再石炭化）したり、表面にむし歯になるのを防ぎます。

③ その他の効果の報告
フッ化物は殺菌を強くしたり、移動したりする作用以外にも効果を発揮する場合があります。

⑤ フッ化物洗口の安全性を教えてください。
国が示した「フッ化物洗口ガイドライン」では、適正な濃度と量を守れば、たとえ1年かけても全く問題ないことを明確に示されています。
また中でも、歯科で定期的に検査からも安全性が確認されています。
さらに、WHOなどはじめとする世界の専門機関も安全と認め、むし歯予防に効果的な方法として推奨しています。

⑥ 週1回法
高濃度（ミラノールの場合210ppm）で週1回実施する方法で、毎日洗と週1回洗があり、効率性と同じように生活習慣として取り組めやすいので、家庭や学校での実験で行なうに適しています。
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もあります。

⑦ 毎日法
低濃度（ミラノールの場合250ppm）で週回実施する方法で、効率性と同じように生活習慣として取り組めやすいので、家庭や学校での実験で行なうに適しています。
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もあります。

⑧ ご参考のポイント！
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ではなく、日常の生活習慣において、丁寧な歯磨きを心がけ、甘いものを我慢しないなど、組み合わせることが大切です。

(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

This leaflet is aimed at promoting dental health throughout life. It features a cartoon illustration of a tooth and a child. The title is '一生自分の健康な歯でおいしく食べよう！' (Enjoy eating deliciously with your own healthy teeth!). It includes sections on dental health prevention, fluoride use, and dental caries prevention.

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、口の中の歯をもろく溶かす细菌によって生じる虫歯をさします」という説明があります。

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
体の中には普通にあるミネラル元素のひとつです。自然界には、フッ化物としてあります。

Ⅲ. フッ化物によるむし歯予防効果
① フッ化物の効果
「むし歯の予防を知りて初めてのうがいの再石炭化（再び歯を強くする）」とあります。

Ⅳ. 安全性
① 安全性と効果
「安全な濃度で使用すれば、むし歯予防効果は確実である」とあります。

Ⅴ. 総括
① 総括
「一生自分の健康な歯でおいしく食べよう！」

(「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

「フッ化物」を活用して「8020」社会の実現を目指しましょう！

8020運動とは、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという運動です。

長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例（平成22年6月4日施行）では、歯科医師が患者さんと口腔の健康づくりを図ることを義務づけられています。そのため、フッ化物洗口は歯科医師の業務となります。実際には、多くの歯科医師が定期的に歯科洗口を行っています。また、歯科の大多数が「むし歯」と「歯周病」のリスクを抱えているなど、社会問題の一つとして認識されています。そのため、歯科医師は歯科洗口によって個人がしらすや歯周病を予防する役割を担っています。むし歯予防対策の核心となるフッ化物の活用を強調しています。

フッ化物洗口とむし歯の減少と健齿率の細かい

むし歯は多原因で発生する疾患です（以下）。予防対策として「フッ化物はむし歯の発生で最も効果的」といわれています。再変化：カルシウムの溶出による歯の表面の再吸収によって歯が弱くなる現象です。

長崎県フッ化物洗口推進事業五年計画

「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」（平成22年6月4日施行）と長崎県歯科保健計画「歯なるスマイルプロジェクト」に基づき、歯科医師による歯科洗口の実施を促進するため、今後5年間で実施する歯科洗口の推進事業に取り組んでいます。

歯科洗口の実施状況（全国）

歯科洗口の実施状況（長崎県）

長崎県・長崎県教育委員会・長崎県歯科医師会

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おすすめです

Q. 子どものむし歯が残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。むし歯予防として、個々で行うよりも集団的な効果があります。歯科医師による対象として、フッ化物洗口は参加することほど有効な方法です。そこで、むし歯予防対策の読みがけや歯科洗口の実施を促進するため、歯科医師による歯科洗口を個人入浴することで、家庭環境の質がこの有効性にかかるからです。希望とする子どものむし歯のリスク（危険度）を手算することができます。

Q. 洗みがきでむし歯予防はできないのでしょうか？

A. むし歯予防としての歯みがきは非常に効果があります。歯みがきは歯垢や歯石を落とすことで、歯周病の予防になります。しかし、歯周病の予防には歯科洗口が必要です。したがって、歯周病の予防を行なう場合は、日々の歯みがきはむし歯の予防にとって重要な手段です。

Q. 人にあっては歯のフッ素症が発じるのですか？

A. 人の歯のフッ素症（斑状歯の一型）が生じることはありません。歯のフッ素症は、乳歯期における歯の水で磨かれていた時期に初期歯齦炎と歯科洗口水中の濃度のフッ化物を経た時に生じます。したがって、歯周病の予防を行なう場合は、日々の歯みがきはむし歯の予防であるので歯のフッ素症が生じることはあります。

Q. 亂暴がきでむし歯予防が必要ですか？

A. 乱暴がきでむし歯予防はできません。歯と歯から離れた歯科洗口で予防することはできません。

Q. 長崎のフッ化物洗口は地域の環境汚染にはどうなるのですか？

A. フッ化物洗口液を排水しても地域の環境汚染にはどうなるのですか？

フッ化物洗口液の排水中の濃度は20ppmであったとの報告されています（注目）。フッ化物洗口液を下水管に排水したフッ化物濃度は基準値8mg/Lの約1/10の値であり、水質汚濁法下水道法に違反することはなく、環境を汚染しません。

Q. 実際でフッ化物配合食 料剤を買っています。フッ化物ロードの歯科医が用法を組み合わせて薬局にも、フッ化物洗口液を採取しながら、歯科医が用いています。フッ化物洗口液とフッ化物配合食料剤を併用しても大丈夫ですか？

A. 亂暴がきでむし歯予防はできないのですか？

長崎県歯科医師会

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 大村歯科医師会

(口腔保健センター) 平成 26 年度作成

1 障害者歯科診療
口腔保健センター歯科診療所
巡回歯科診療

2 巡回歯科診療
歯科診療車

3 体白救急歯科診療
口腔保健センター歯科診療所

4 根食指導

5 障害者歯科協力医制度
長崎県下全城の障害(児)者に対し、より効果的な保健医療体制の充実のため、地域社会の障害者歯科医療を積極的に推進することを目的として、県内各地に協力医を配置しております。

● ● ● 協力医の役割 ● ● ●

- ① 障害者の歯科相談および健診
- ② 障害者の歯科診療
- ③ 口腔保健センターへの紹介
- ④ 基幹病院や長崎大学病院との連携

長崎県歯科医師会では、長崎県の委託を受け、県民の口腔衛生の維持向上をはかるため、障害(児)者の歯科診療および体白救急歯科診療を実施しております。

長崎県口腔保健センター
TEL: 095-848-5970
Fax: 095-848-5980
Mail: center@nida.or.jp

一般社団法人 長崎県歯科医師会
<http://www.nida.jp>

(マウスガード ポスター) 平成 17 年度作成



(マウスガード スポーツを安全に楽しむために リーフレット) 平成 27 年度作成

**カスタムシート
マウスガードの作り方**

① 正確な咬合合わせのために型抜きを行います。

② 型抜きに合わせて専用のシートで作成します。

③ 適合性や噛み合わせを調整します。

④ 実際に装着して最終的な調整をします。

県民の皆さんが、安全に
スポーツを楽しむために、
専門的な立場から
スポーツライフを応援
しています。

**マウスガード
スポーツを安全に
楽しむために**

競技種目	義歎化の有無
ボクシング	義歎化
ラグビー	〃
キックボクシング	〃
アメリカンフットボール	一部義歎化
空手	〃
アイスホッケー	〃
ラクロス	（女子のみ）

マウスガードを装着しなければならないスポーツ

マウスガードを装着した方が安全なスポーツ

マウスガードについて

マウスガードの効果は?

マウスガードについて

必見社員

文部科学省から

備考欄

(小冊子「いい歯いきいきめざそう 8020 自分の歯を保ついつも歯ッピー」)
平成 27 年度発行



(乳幼児期の健やかな「歯・口」のはたらき リーフレット) 平成 30 年度作成

様々な口の機能	食べることは学習です!! 正しい食べ方を身につけましょう!
食べる (咀嚼) 	咀嚼: 食べて生まれた歯(歯肉・歯槽骨)をもじり、噛んで離す(咀嚼)。離すときに咬み合ったままの歯(歯や種類を変化させること)で歯がになります。
会話する 	会話: 声で自分の心の中のことを言おうとする行為。言葉をもじり、音をもじり、音の大きさ(音量)や音の種類を変化させることで表現になります。
呼吸する 	呼吸: 口は呼吸器ではありませんが、正しい呼吸をするといいな人間にはそれが可能になります。(口臭による呼吸)に参加してください。
嚥下の分泌 	嚥下: 喉の奥にはんぐんを消化するシステムが出来ています。また、口の中を清潔に保つための嚥下の機能があります。口腔内感染や炎症を防いでいることで「咽喉頭炎」「喉炎」を予防することができます。
排泄(吸収) 	排泄: 便用をするときの力の大きな要素です。そのため、お手洗い、お風呂、お出でなどで物事を楽しむのです。そのため、便用は、排泄、肛門、尿道などから便を出すことです。便を出るときに便を出さないでください。

Q&A	[ぱかーん]どこが開いていませんか?
Q. 食べるときにしゃべっちゃう! 見えてるんですか?	本物の歯は「歯」ですが、鼻が開いているところがあります。なかには、鼻が開いていないのにいつも口を開いていても子ども達がいます。(口呼吸)が挙げられる状態です。 イヤホン
Q. 好き嫌いが多いのですが?	A. 自分の体を守るために「嫌い」「好い」ものは本能的に選んでしまう。また、他の食べ物に対する嫌いが子供にも影響することもあります。(にへり)に関しては嫌いでもいいから、他の食べ物を選びやすいかもしれません。そのため、他の食べ物を選びやすいものでなければなりません。
Q. 「よく噛みます」「歯みがきする」「食べるのが早い」	A. 【歯乳頭】をよくすると歯周病などを引き起こすことがあります。また、歯の食べ物に対する嫌いが子供にも影響することもあります。(にへり)に関しては嫌いでもいいから、他の食べ物を選びやすいかもしれません。(口呼吸)の場合は、鼻の呼吸をすることにより、予防や改善が期待できるかもしれません。
Q. 口呼吸による問題点	(口呼吸) ①鼻閉 ②喉の乾燥 ③喉の痛み ④鼻の炎症 ⑤鼻の狭窄 ⑥鼻の閉塞 これらの原因の中には、鼻呼吸することにより、予防や改善が期待できるかもしれません。
Q. 口呼吸を止める	口呼吸によっては扁桃炎や咽頭炎、喉頭炎、舌炎など各種の炎症が発生する可能性があります。これは、その他の原因の炎症の中でも最も頻度が高いといわれています。そのため、口呼吸を止めることが大切です。そして、日々の運動習慣が大切です。
あいのめり頭	舌や口の筋肉を鍛えるための、スローラジエーション(緩慢な運動)、ヨガ(緩慢な運動)などを行ってください。
美しい歯並びは得です!!	ブランシングがやすいため、むし歯やペリオににくいです。 美顔に自信がもてる。 よくかめるので、ダイエット効果も期待できる! キレイな白い歯、美しい歯並びの高い満足感もアピールします。 →ホワイトニング

(素敵な女性になるために リーフレット) 平成 30 年度作成

むし歯や歯周病(ペリオ)は 歯周病感染症	思春期の口の状態は 未来の赤ちゃんに影響を 与えます
むし歯や歯周病は、お母さんの悪い歯や、コップの邊りのみ、虫でもうつるこ ことがあります。	思春期の原因の 1 つに「 歯周炎 」があ ります。
歯のため、お口の中の バイキンを減らしましょう！ →PMTc がオススメ！	半額炎は、赤ちゃんをむし歯(歯周病) にバイキンが感染して炎症を起こした状態 のことであります。
白い歯で清潔感アップ!!	多くは、隣からの感染ですが、口の中の歯周 病菌が、血液を通して全身に送られ半額炎 を起こすことがあります。
歯科医院では、歯にしみにくい安全な歯磨 で歯を磨くします。 →ホワイトニング	歯周炎は、国民病とも呼ばれるほど、誰もが かかる病気です。 かかったことに気づかず、身体のあちこちで 悪さをする怖い病気です。
忙しい女性には、毎日で白くする方法あり ます。	お口の健康について考え、生活習慣を見直し ましょう！
かかりつけ歯科医院で 健やかな未来を！！	かかっていけば歯科医院で 健やかな未来を！！

お口の中のバグ画を減らす方法	踏まずじき口臭について
P M T C (プロフェッショナル メカニカル トゥース クリーニング)	原因は?
バイキン退治は プロにおまかせ!!	むし歯 かたごころに食べかすがつまってガスが 発生して臭う。
PMTc の効果は?	歯周病(ペリオ) 歯ぐきからの出血や難 食ができない歯の原因 などが悪いの原因です
歯を傷つけることなく、 歯周病の良さ を 取り戻せます！	口呼吸 口の中が乾燥し、バイ菌が増え る → 月がごろびつく(舌にも) → 口臭が強くなる
●歯ブラシで刷れないバイ菌の除去 ●ヤニや着色の除去 ●口臭予防	歯並びが悪い ブランシングが良いづらいため、 ケガが不十分になり、虫が悪い
対策は?	美しい歯並びは得です!!
痛みは伴わず、とっても気持ちのよい ケアです。 3ヶ月に1回、受けるのが理想的です。	海外では、歯があったり、歯並びが悪い と出世しないどころか、就職も難しいとい うのはご存知ですか？
詳しくは歯科医院でご相談下さい	キレイな歯並びは、人生も左右するのです。