

V. 齒科保健媒体

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	ブラッシュアップ！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 般
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)	
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 般
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	
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 般
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	
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	
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 ・ 乳 幼 児 の 母 親
2	歯が生える時期と順序	
3	幼児期をむし歯から守りましょう	
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	キシトールでむし歯予防1	全 般
2	キシ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	
5	プラーク(歯垢)の正体	
6	プラークがしやすいところ	
7	デンタルフロスでプ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 般
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	
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 般
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	
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 般
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	
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。

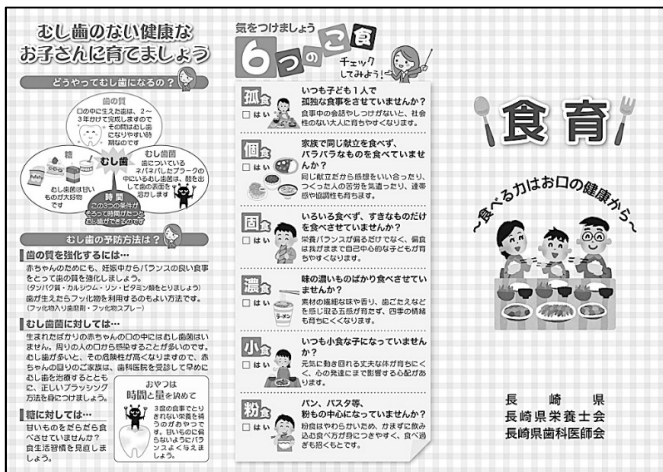
（歯っぴい噛むing!かみごたえ早見表 下敷き）平成 19 年度作成



（歯っぴい Come 噛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エツツ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。良い歯のみんなが健康な歯でごはんを楽しく食べることで歯の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・長崎県歯科医師会

歯の
ためのしゅ！

歯みがきエツツをしましょう

1. 歯を出しをしたあと、うがいをしましょう。
2. 赤色がのこっている歯を下の歯の絵に赤色で塗りましょう。
3. 赤いところはフラーフ(歯垢)です。歯みがきできれいしましょう。

のから歯に
みがきまじよう

歯のみかき方

(歯垢(プラーク)の
つきやすいところ)

歯垢の
基本

歯垢の
原因

歯垢の
除去

歯垢の
予防

かた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

かた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 キラメシ、あめ
④ お粥	⑤ ごはん	⑥ スポーツドリンク
⑦ 牛乳	⑧ たまご	⑨ お茶
⑩ くだもの	⑪ 野菜	⑫ 肉・魚
⑬ カップめん	⑭ スナック菓子	⑮ 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

歯みがきCD

♪さあ、みがきましょう！
(3分28秒)

COMPACT
DIGITAL AUDIO
Disc
Presented in Taiwan

企 業 / 長崎県・長崎県歯科医師会
企画協力 / 長崎県・長崎県歯科衛生士会
制 作 / 長崎県歯医社・歯プロダクションアップ

(2010年1月制作)

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50秒)
- ★歯め出しの仕方 (1分10秒)

DVD
VIDEO
Presented in Taiwan

企 業 / 長崎県・長崎県歯科医師会
企画協力 / 長崎県・長崎県歯科衛生士会
撮影協力 / 大村市立倉の阪小学校
制 作 / 長崎県歯医社・歯プロダクションアップ

(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
- 歯くきが覆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
血液循環の不良
唾液の減少

歯周病 → 歯周組織の障害 → 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、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

TNF-α

歯周病(歯肉炎)

歯周病が下で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げ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
じゃまするぞー

効果的に
働かないよー

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げ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。

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 かかりつけ歯科医へご相談ください。

長崎県歯科医師会

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 思い立った時に思い通りの未来を築いていくために、 歯科保健を通してさまざまな健口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、妊娠ホルモンや胎動によるストレスや栄養不足による免疫機能の低下があること、つわりによる歯磨きがむし歯のリスクアップにつながることから歯肉炎やむし歯のリスクが高くなるのです。

妊娠性歯肉炎

歯肉炎のある妊娠中は歯肉の炎症が妊娠前と比べて早産や低体重児出産の危険性が高いというデータがあります

ママのお口の健康はとっても大切!

むし歯や歯肉炎はスプーン、箸、コップなどを通してママから赤ちゃんへうつります

だから...

妊娠時健診をうけましょう

自分だけでなく胎児の健康も確認しましょう。歯ぐきのかゆみや腫れなどお話ししましょう

あなただけで赤ちゃんの歯がつかれます

歯肉炎や歯肉腫れは、歯ぐきが腫れ、歯を磨くのが難しくなります。歯肉が腫れると、歯ぐきから出血しやすくなります。

出産後に気をつけたいこと

乳歯は、直接の付着が生じ始めます。その役割は非常に重要で、永久歯の生えるスペースの確保(よい歯並びを作る)とともに、顎の成長、食べることや発音などの発達にも大きな影響を与えます。

産後、母乳育児の期間中は歯磨きを避けて、母乳を飲ませることで、歯肉が腫れてきたら(付着)が原因で歯肉炎が起きます。

乳歯磨きのすすめかた

8ヶ月頃、上下の歯が生え始めるころが乳歯磨きのスタートです。歯肉が腫れてきたら、歯肉炎が起きます。歯肉が腫れてきたら、歯肉炎が起きます。

12ヶ月頃、上下の歯が生え始めるころが乳歯磨きのスタートです。歯肉が腫れてきたら、歯肉炎が起きます。

18ヶ月頃、上下の歯が生え始めるころが乳歯磨きのスタートです。歯肉が腫れてきたら、歯肉炎が起きます。

24ヶ月頃、上下の歯が生え始めるころが乳歯磨きのスタートです。歯肉が腫れてきたら、歯肉炎が起きます。

むし歯のない健康なお子さんへ育てましょう

どうやってむし歯になるの?

むし歯の原因

①歯垢(プラーク)の付着
②砂糖の摂取
③唾液の分泌不足

むし歯の予防方法

①歯垢の除去
②砂糖の摂取制限
③唾液の分泌促進

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

～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

長崎大学大学院歯学系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歯ぐきがぐらぐらする
③歯ぐきの色が腫れない
④歯ぐきの間にものがはさまる
⑤歯ぐきから膿が出る
⑥歯ぐきが長くなくなったように見える
⑦歯ぐきの色が赤い(腫れがある)
⑧歯ぐきがないところをそのままにしている
⑨歯ぐきがないところをそのままにしている
⑩歯ぐきがないところをそのままにしている

★あごの骨がゆるみ、歯ぐきの腫れや出血のリスクが高くなります

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

歯周病は、歯垢(プラーク)といわれる細菌の塊が原因となり、歯ぐきや歯を支えている歯周組織に炎症が起きて腫れや痛みが生じます。歯ぐきの腫れや出血、歯ぐきから膿が出る、歯ぐきが長くなくなったように見える、歯ぐきの色が赤い(腫れがある)など、歯ぐきがないところをそのままにしている、歯ぐきがないところをそのままにしている、歯ぐきがないところをそのままにしている

歯周病の発症や進行に係るリスク

★歯垢が付着しやすく、取れにくい環境
★喫煙
★糖尿病
★歯周病の程度と症状
★過度な力
★全身状態の影響

お口の健康を守るために

自分の歯の状態を確認し、健康を守るために、かかりつけの歯科医と相談し、定期的な検査や専門的な治療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、歯ぐきから膿が出る、歯ぐきから血が出る、歯ぐきから血が出る、歯ぐきから血が出る

（毎日の歯磨きで肺炎を予防しましょう リーフレット）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。

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 ポスター）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 椅子に腰掛ける
 - ② 深呼吸
 - ③ 肩の体操
 - ④ 背筋・腕の体操
 - ⑤ 首の体操
- ② リラックス
 - ⑥ 舌の体操
 - ⑦ 唇の体操
 - ⑧ 頬の体操
 - ⑨ 舌液腺のマッサージ
- ③ 摂食・嚥下機能訓練
 - ⑩ バ・タ・カ・ラ
- ④ 構音訓練

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）



(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: 口内炎や腫れはありませんか?
 - 歯: むし歯はありませんか? 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。
 - 歯肉(入れ歯): 汚れていませんか? きちんと理髪していませんか? 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。
 - 口腔内の汚れやすい場所
- 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＝

▶ 舌と頬の間(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!!

(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おくことが重要です。専門的な口腔ケアを実施することで、これらの合併症の発現性を軽減できます。

がん治療前・手術後・放射線療法時

がん治療前には十分な口腔ケアを実施し、治療期間中は定期的な口腔ケアを実施し、治療後は十分な口腔ケアを実施し、回復を促します。

がん治療後には十分な口腔ケアを実施し、回復を促します。

長崎県がん診療連携拠点病院 がん診療連携推進センター

〒852-8504 長崎県長崎市中央3-1-19 TEL 095-8483311 FAX 095-8461175

がん治療に伴う口腔ケア

がん治療に伴う口腔ケアの重要性を認識し、適切なケアを行うことが重要です。

がん治療前・手術後・放射線療法時

がん治療前には十分な口腔ケアを実施し、治療期間中は定期的な口腔ケアを実施し、治療後は十分な口腔ケアを実施し、回復を促します。

がん治療後には十分な口腔ケアを実施し、回復を促します。

長崎県がん診療連携拠点病院 がん診療連携推進センター

〒852-8504 長崎県長崎市中央3-1-19 TEL 095-8483311 FAX 095-8461175

(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 ぶくぶくがいたらのんではいけません! はきだしましょう!
★うがいでから、30ぶんのはたべたりのんではいけません!

むし歯にならないようにするために、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、3歳児のみ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、歯の生え変わる年齢です。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（強制はしない）
- 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できるように記録などを用いて実施できるようにする）
- ④ 情報提供（歯科医師や保健師から学校や幼稚園の保健師や保健士にも正しい情報提供）

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回法と週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
歯肉炎や歯肉の発赤など種々の歯肉病によって呼びかけがありますが、同じく毎日法といいますが、低濃度（ミラノールの場合225ppm）で実施する方法。歯茎と歯の間に生活歯垢として付着しやすいため、家庭や未就学児の発育で行うのに適しています。また、試験したときも効果的です。
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もあります。

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。生活歯垢として剥離しにくく、継続してできるような小学生以上の年代で、無菌で実施することによって行われます。

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。フッ化物洗口以外にも、日々の生活環境において、丁寧な歯磨きと正しい歯磨き方法、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）長崎県立歯科大学附属病院 歯科 歯周病科
※厚生労働省研究費助成の「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。

フッ化物がむし歯予防に有効な理由として、次のような働きがあります。

- 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など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
フッ化物は歯質を強くしたり、修復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）の形成を抑制する働きがあります。

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、たとえ頻回で1個分の量を飲み込んででも極微量のフッ素が蓄積することはないと示されています。急性中毒、慢性中毒等の心配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）が毎日法の場合で使用する洗口液の量は7mlですが、約2.5人分を一人取り分けておくとおおよそ1人当たり10ml程度に減らせます。
- ② 口内では、唾液（口水）でフッ化物を洗い流すことで取り除かれます。誤って飲み込まれても、フッ化物洗口を行う年齢ではまだ歯の発育がほぼ完成されているため、少量の「むし歯」が蓄積される心配はありません。
なお、フッ化物洗口、歯磨き粉（歯磨き剤）と併用することで、歯に蓄積しにくい飲み込みでも歯質強化が期待できることとなります。

（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？
健康でよく暮らすことは、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。
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生活環境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（強制はしない）
- 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できるように記録などを用いて実施できるようにする）
- ④ 情報提供（歯科医師や保健師から学校や幼稚園の保健師や保健士にも正しい情報提供）

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）を口に含み、「ぶくぶく」とうがいをする方法で、毎日1回法と週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。

×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225ppm）で毎日実施する方法です。歯茎と歯の間に生活歯垢として付着しやすいため、家庭や未就学児の発育で行うのに適しています。また、試験したときも効果的です。
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もあります。

② 週1回法
毎日法よりも高濃度（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）で実施することによって行われます。

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。フッ化物洗口以外にも、日々の生活環境において、丁寧な歯磨きと正しい歯磨き方法、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）長崎県立歯科大学附属病院 歯科 歯周病科
※厚生労働省研究費助成の「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。

フッ化物がむし歯予防に有効な理由として、次のような働きがあります。

- 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など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
フッ化物は歯質を強くしたり、修復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）の形成を抑制する働きがあります。

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、たとえ頻回で1個分の量を飲み込んででも極微量のフッ素が蓄積することはないと示されています。急性中毒、慢性中毒等の心配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）が毎日法の場合で使用する洗口液の量は10mlですが、約6～7人分を一人取り分けておくとおおよそ1人当たり10ml程度に減らせます。フッ化物洗口は、最低必要量（飲み込まない法）であるため、仮に飲み込んでもしっかり歯質強化が期待できることとなります。
- ② フッ化物洗口の1日平均のフッ素摂取量は、口内清掃剤（歯磨き剤）10～15%と計算すると約2.5人に1人に、この量は長年（約10～20年）にわたって蓄積される天然のフッ素（歯の成分）と見比べると、十分に安全な量です。
- ③ 試験されている最新の研究によると、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、口の中の歯を腐らせる細菌が作り出した酸で歯を溶かす（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方法が重要である。その中でも、フッ化物を利用する方法は効果的である。「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」を推進している。集団フッ化物洗口を導入・実施して、県内市町、学校、個人、個人の心身の健康を促進することを目的としている。当面における歯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）の達成には、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。

バランスのとれたむし歯予防方法と歯磨き剤の紹介
小学校におけるフッ化物洗口風景
長崎県市町22地区の一人平均（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。人体内では14歳以上で多く含まれて、歯に有効な元素であり体に必要不可欠な元素として使われています。

水道水フッ素化による歯の健康づくりとむし歯リスク
水質検査結果
フッ化物含有歯磨き剤
フッ化物洗口液
フッ化物洗口

II. むし歯予防とフッ化物の利用

② 有効性と実績 ～ 確実で平等なむし歯予防方法～

国際的にフッ化物によるむし歯予防効果が認められてきた。我が国で行われた調査でもフッ化物洗口によるむし歯予防効果は30～70%の範囲内であった。ことに4.5歳から行えば、最も効果的なむし歯予防効果が期待できると示されています。また、むし歯予防効果が期待できる年齢は、参加者に平等にむし歯を減らします。

むし歯の減少にむし歯ができた第一大臼歯（9）

③ 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ています。2003年に厚生労働省は「フッ化物洗口ガイドライン」で、本法は安全で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。

④ 継続の重要性 ～ 継続は力なり～

1970年に新潟県長岡市では長岡市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だ

長崎県立歯科大学附属病院
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社会とは、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・口腔の健康づくり推進を図っています。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・口腔の健康づくりが実施されています。実際にフッ化物による歯・口腔の健康づくりが実施されています。実際にフッ化物による歯・口腔の健康づくりが実施されています。

「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・口腔の健康づくり推進を図っています。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・口腔の健康づくりが実施されています。実際にフッ化物による歯・口腔の健康づくりが実施されています。実際にフッ化物による歯・口腔の健康づくりが実施されています。

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・口腔の健康づくり推進を図っています。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・口腔の健康づくりが実施されています。実際にフッ化物による歯・口腔の健康づくりが実施されています。実際にフッ化物による歯・口腔の健康づくりが実施されています。

フッ化物洗口とは、80%以上のフッ化物洗口液に歯を30秒から1分間浸すことにより、歯の表面にフッ化物が定着し、むし歯予防効果が期待できます。

だれにでもできる小さな努力で確かな効果

（保育園・幼稚園・学校での集団フッ化物洗口をすすめよう！）

Q. 子どものむし歯が増え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、性別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、むし歯予防を促進の効果が期待できる集団で行うフッ化物洗口を導入することで、家庭でのむし歯予防と合わせて、むし歯の予防効果が期待できます。

Q. 歯が痛くなってフッ化物洗口を行ってはいけない場合がありますか？

A. **ありません。**
むし歯の予防には歯の強い酸にさらされることは避けたいですが、フッ化物洗口を行うことは可能です。

Q. フッ化物洗口の時に、湯を飲み込んで大丈夫ですか？

A. **飲んで一服量を飲み込んで大丈夫です。**
事前にぶくぶくがけ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。継続して身体に効果が期待できます。

Q. フッ化物洗口には歯磨き剤も必要ですか？

A. **むし歯予防のために歯磨き剤は必要です。**
学校で集団フッ化物洗口を行う場合は、歯磨き剤も必要です。歯磨き剤は歯の表面をきれいにし、フッ化物洗口液の効果を高めます。

Q. 家でフッ化物洗口をする時は、歯磨き剤も必要ですか？

A. **必要ありません。**
学校で集団フッ化物洗口を行う場合は、歯磨き剤も必要です。歯磨き剤は歯の表面をきれいにし、フッ化物洗口液の効果を高めます。

Q. 集団で行うフッ化物洗口は、歯磨き剤も必要ですか？

A. **必要ありません。**
学校で集団フッ化物洗口を行う場合は、歯磨き剤も必要です。歯磨き剤は歯の表面をきれいにし、フッ化物洗口液の効果を高めます。

Q. 集団で行うフッ化物洗口は、歯磨き剤も必要ですか？

A. **必要ありません。**
学校で集団フッ化物洗口を行う場合は、歯磨き剤も必要です。歯磨き剤は歯の表面をきれいにし、フッ化物洗口液の効果を高めます。

（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 大村東徳歯科医師会

(口腔保健センター リーフレット) 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
長崎県立長崎病院3階

対象
通院可能な身体、知的、精神障害者や高齢者の治療を行います。

診療日 火・水・土曜日
診療時間 9時30分～17時

2 巡回歯科診療

歯科診療車

対象
県下(島県を含む)の障害者を年次計画で専用の歯科診療車で巡回診療を行います。

診療日 金曜日
診療時間 10時～16時

3 休日救急歯科診療

口腔保健センター歯科診療所
長崎県立長崎病院3階

対象
一般県民に対する休日救急歯科診療をいたします。

診療日 日曜日、祝祭日
年末年始(元旦を除く12/30～1/3)
診療時間 12時～17時

いつでも、どこでも、誰でも
最良の歯科保健医療を

4 摂食指導

障害者歯科診療 巡回診療
長崎県立長崎病院3階 巡回診療車

対象
食べることや飲み込むことがうまくできない発達障害(知的、高齢者)に対し、摂食指導や訓練を行います。

5 障害者歯科協力医制度

長崎県下全域の障害者(児者)に対して、より効果的な保健医療救急体制の充実のため、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あります。

●●●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

長崎県口腔保健センター

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、障害者(児者)の歯科診療および休日救急歯科診療を実施してあります。

長崎県口腔保健センター歯科診療所
TEL: 095-848-5970
Fax: 095-848-5980
Mail: center@nda.or.jp

一般社団法人 長崎県歯科医師会
http://www.nda.jp

(マウスガード ポスター) 平成 17 年度作成

がぶつきスポーツ少年君の大切な歯を守ってあげよう。

マウスガード

「マウスガード」の作製は、かかりつけの歯科医様にご相談ください。

長崎県歯科医師会
〒852-8104 長崎県環型3-10
TEL. 095-848-5311

歯を守るマウスガード、お口の美しい歯を守ってあげよう。

マウスガード

「マウスガード」の作製は、かかりつけの歯科医様にご相談ください。

長崎県歯科医師会
〒852-8104 長崎県環型3-10
TEL. 095-848-5311

(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

カスタムメイドマウスガードの作り方

- ①正確な歯み合わせのために歯型を採ります。
- ②歯型に合わせて専用のシートで作成します。
- ③歯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。

マウスガード スポーツを安全に楽しむために

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。

一般社団法人 長崎県歯科医師会 学術委員会
〒852-8104 長崎県環型3-10
TEL. 095-848-5311

マウスガードを装着しなければならぬスポーツ

競技項目	義務化の有無
ボクシング	義務化
ラグビー	〃
キックボクシング	〃
アメリカンフットボール	〃
空手	一部義務化
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た方が安全なスポーツ

- サッカー
- ソフトボール
- 野球
- 水球
- 柔道
- ハンドボール
- バスケットボール
- 自転車競技
- バレーボール
- レスリング
- バドミントン
- ウェイトリフティング
- スキー
- スノーボード
- テニス
- スケートボード
- スケート
- スカッシュ
- 相撲

マウスガードの効果は?

マウスガードを装着することによって、安心感を持って積極的にプレーができるという心理効果も大きいようです。

運動能力向上への期待

マウスガードについて

必要経路
スポーツに起因する外傷や障害は、スポーツ本来の目的である「健康の維持・増進」や「体力の向上」に反するものであり、その予防対策は極めて重要であると言えます。すなわち、頭口領域のスポーツ外傷とは、口唇や頬粘膜など口腔内の軟組織の損傷、歯の脱落や折断、さらには顎骨骨折などがあります。その発生は、自己修復機能のない特殊な器官である歯その周囲組織の損傷あるいは喪失をもたらす結果として顎口部の硬組織部すなわち外傷中傷を引き起こします。

文部科学省から
「歯・口の健康づくりに関する資料」が発刊されましたがその中で中学生や高校生を対象に「マウスガード」を薦めるという項目があります。「外傷に対する安全を自分自身で確保するため、マウスガードがある」ということです。

注意
①歯科医師によって様々な競技者や選手に制作されるカスタムメイドのもの
②スポーツ用品店など
③制作方法 歯型を採り型取り 選手自身が口中で
④費用 割れている 安い
⑤外傷予防 効果が高い 効果低い
⑥価格 歯科医 安い

（小冊子「いい歯いきいきめざそう 8020 自分の歯を保っていつも歯ッピー」）
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 (摂食・嚥下)
母乳を飲むのは本能ですが口の動く力は学習です。成長発達に応じて上手になりていくのが大切です。

会話する
声を聴きながら舌や唇の口の動き（唇や舌の位置変化）で言葉になります。

呼吸する
口は呼吸器ですが、正常な呼吸は鼻腔呼吸です。口の閉鎖不全などによる呼吸困難や鼻呼吸不全の可能性があります。（口呼吸による口唇乾燥も起こります）

唾液の分泌
唾液には消化、免疫、潤滑作用があります。また、口の乾燥を防ぐことも大切です。また、口の乾燥は口腔内の細菌の増殖を促す原因の一つです。

味覚 (摂食欲)
味覚は食べ物の味を感知します。舌の表面にある味蕾（あじり）で食べ物の味を感じます。その他、鼻には嗅覚、視覚、聴覚も関与しています。味覚が鈍ると、舌の表面が乾燥し、口の中が乾燥することになり、歯の腐敗を促進する原因の一つです。

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!

乳歯の生える時期

乳歯の生える時期
生後 6-7ヶ月
生後 8-9ヶ月
生後 10-12ヶ月
生後 13-15ヶ月
生後 16-18ヶ月
生後 19-21ヶ月
生後 22-24ヶ月
生後 25-27ヶ月

舌の動きと食べ方の特徴

乳歯の生える時期	舌の動きと食べ方の特徴	食べ方の目安
生後 3-6ヶ月	舌を押し出す、プツンと吸いあめのようにする	母乳・母乳代用品
生後 7-8ヶ月	舌を押し出す、舌先で物を押しつぶす	母乳・母乳代用品、母乳以外の食べ物の摂取
生後 9-11ヶ月	舌を押し出す、舌の動きが速くなる	母乳・母乳代用品、母乳以外の食べ物の摂取
生後 12-15ヶ月	舌を押し出す、舌の動きが速くなる	母乳・母乳代用品、母乳以外の食べ物の摂取
生後 16-18ヶ月	舌を押し出す、舌の動きが速くなる	母乳・母乳代用品、母乳以外の食べ物の摂取
生後 19-21ヶ月	舌を押し出す、舌の動きが速くなる	母乳・母乳代用品、母乳以外の食べ物の摂取
生後 22-24ヶ月	舌を押し出す、舌の動きが速くなる	母乳・母乳代用品、母乳以外の食べ物の摂取
生後 25-27ヶ月	舌を押し出す、舌の動きが速くなる	母乳・母乳代用品、母乳以外の食べ物の摂取
生後 28-30ヶ月	舌を押し出す、舌の動きが速くなる	母乳・母乳代用品、母乳以外の食べ物の摂取

Q&A

Q. 食べると舌に「くちくち」唇を立てるんですが、
A. 舌を上げて食べることが多くありますが、唇を立てる行為は舌の動きが上手になり、舌の動きが速くなることで食べ物を噛み砕くことができています。

Q. 好き嫌いが多いんですが、
A. 舌の動きが上手になると舌の動きが速くなることで食べ物を噛み砕くことができています。舌の動きが速くなることで食べ物を噛み砕くことができています。

Q. よく噛まない」「丸飲めず」「食べることが多い」
A. 舌の動きが上手になると舌の動きが速くなることで食べ物を噛み砕くことができています。舌の動きが速くなることで食べ物を噛み砕くことができています。

乳幼児期の健やかな「歯・口」のはたらき

乳歯の生える時期

舌の動きと食べ方の特徴

舌の動きと食べ方の特徴

舌の動きと食べ方の特徴

（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）は歯菌感染症

むし歯や歯周病は、お口の使い回し、コップの飲みのみ、手で持つことなどが原因です。

白い歯で清潔なアップ!!

歯科医院では、歯に優しく安全な薬剤で歯を白くします。

ホワイトニング

忙しい女性には、家で白くする方法もあります。

かかりつけ歯科医院で健口の未来を!!

一般社団法人 長崎県歯科医師会

お口の中间的治療 P M T C

PMTCT (プロフェッショナル メカニカル トゥーリング クリーニング)

歯が白くなる方法は? 歯がきれいになる方法?

美しい歯並びは得をする!!

ブラッシングしやすいため、むし歯やペリオになりにくく、美観にもなります。

ホワイトニングがおすすめ

美しい歯並びは、人生を左右するのです。

(歯みがき時の注意点 ポスター) 令和2年度作成



(「お口育て」ご存じですか? リーフレット) 令和3年度作成
 口腔機能発達不全症リーフレット



(災害時のお口のケア 小冊子) 令和3年度作成



(オーラルフレイルを防いで元気に長生き！ リーフレット) 令和3年度作成

健康寿命とオーラルフレイルについて

元気に自立して過ごせる期間のことを「健康寿命」といいます。

「フレイル」って何？

「フレイル(虚弱)」とは、健康と要介護・寝たきり期の間を指し、簡単にいうと「健康と要介護の中間の状態」です。

要介護・要介護の前段階の状態であるフレイルは、単なる身体的機能の衰えだけではなく、精神的疲労や社会性低下など生じることが特徴です。

あなたのお口の状態は「大丈夫」?

オーラルフレイルのリスクをチェックしてみましょう。

項目	スコア
高齢者と比べて咀嚼力が衰えている(なくなった)	2 0
咀嚼力低下を感じている	2 0
口の動きが鈍い	1 0
高齢者と比べて唾液が少なくなった	1 0
舌がうまく動かない(舌の動きが鈍い)	0 1
1日に2回以上、歯を磨く	0 1
1日に2回以上、歯磨き粉を使用している	0 1

合計スコアが2点以上 危険性が高い
合計スコアが1点 危険性がある
合計スコアが0点以上 危険性が低い

オーラルフレイルを防いで元気に長生き

お口の健康の鍵

長崎県は健康長寿日本一を目指しています

しっかりと噛んで食べるけん、いつまでも元気やもん

あなたの「口のささいな衰え」こんなに危険!

食糧がない・少ししか食べない
自分の歯が少くない
むせる・食べこぼす

食量が減り、十分な栄養がとれなくなります
飲み込む力が低下し、食べ物や口の中の細菌が咽下して気管に入り、細菌性肺炎のリスクが高くなります

日々の生活の中で「お口」に関心を持ちましょう

やわらかいものばかり食べる
歯が痛い・舌が腫らない
お口が乾く・ニオイが気になる

歯肉の腫れや出血が少なくすることで、タンパク質摂取量が減り全身の筋肉が低下するリスクに繋がります
発声や会話に支障をきたし、人との交流を断ち、さらに閉じこもりがちになります
口の動きは、細菌の繁殖の温床となり、口臭は歯周病のリスクがあります

オーラルフレイル対策の3つのポイント

Point 1 かかりつけ歯科医と連携しよう!

Point 2 口の「ささいな衰え」を気づけよう!

Point 3 栄養士の「お口の健康」を聞き取ろう!

ご自身で日ごろからできることではないな歯磨きをこころがけましょう

歯みがきのしがたはこちら

お口の体操をしましょう

(マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ! リーフレット) 令和4年度作成

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

マスク生活で知っておこう! 『健口』の大切さ!

(お口の健康から骨折予防! リーフレット) 令和4年度作成

骨折の予防

骨密度低下、骨小梁減少の原因の3番目が骨折です。健康寿命を短くしてしまう主要な原因の1つです。

骨折 12%

お口の健康が骨折の予防につながる?

咀嚼力が低下すると、骨密度が低下し、骨折のリスクが高まります。

お口の健康度チェック

- 噛む力が低下している
- 噛むばい・かみ合わせが悪い
- 歯痛・詰め物がとれている
- 食べ物が飲み込みづらい
- AやEが食べられない
- 歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが腫れている
- 口が乾く
- グラグラしている歯がある
- 歯の痛みがひどい

1つでも該当する人は、早めの歯科受診をお勧めします。

お口の健康から骨折予防!

健康寿命を延ばし、寝たきりを防止するためには骨折対策が必要です。

骨折とお口の健康には深い関係があります。

長崎県 一般社団法人 長崎県歯科医師会

顎骨壊死(がっこつえい)

顎骨壊死とは、顎骨の一部が壊死することです。

顎骨壊死を予防するには、お口の健康を維持することが重要です。

顎骨壊死を予防するには、お口の健康を維持することが重要です。

骨粗しょう症と歯周病の関係

骨粗しょう症と歯周病は、どちらも骨密度の低下を招きます。

骨粗しょう症を予防するには、お口の健康を維持することが重要です。

骨粗しょう症を予防するには、お口の健康を維持することが重要です。

転倒とかみ合わせ

転倒は骨折の大きな原因です。

かみ合わせが悪いと、転倒のリスクが高まります。

かみ合わせを改善するには、お口の健康を維持することが重要です。

かみ合わせを改善するには、お口の健康を維持することが重要です。