

は こうくう あなたの歯・口腔の健康づくり しかえいせいし 歯科衛生士がお手伝いします！

歯・口腔の健康づくりの
基本は、歯と口の良好な
衛生状態の保持！

正しいブラッシングで
歯周病・むし歯予防！

- 歯と歯ぐきの境目は丁寧にブラッシング！
- 歯と歯の間はフロッシング（糸ようじ）！
- かかりつけ歯科医で定期的なメンテナンスを！
- 歯周病予防で糖尿病対策！

よく噛んで食べましょう！
「噛ミング30」
一口30回くらいを目安に
味わって食べましょう

むし歯予防にはフッ化物
の応用が効果的！
●フッ化物配合歯磨剤使用
●フッ化物塗布
●フッ化物洗口

要介護者・障がいのある方には、家族や介護する周囲の人が口腔ケアを心がけましょう！



お口のことでの困りごと・ご相談は、

身近にいる **“しかえいせいし 歯科衛生士”** にご相談ください！

歯や口の衰えは体が弱まるサインです。噛む力を維持して、健康を維持しましょう！
“健口習慣”には、かかりつけ歯科医を持ち定期的な健診を受けることが大切です！！
歯科衛生士は、お口の健康づくりと口腔ケアで、笑顔のある健康な生活をサポートしています！



一般社団法人 **長崎県歯科衛生士会**
〒852-8104
長崎市茂里町3番19号（長崎県歯科医師会館5F）
（開局日時：月～金 12～16時）

TEL・FAX 095-814-8233
Mail info@ngsk-dha.org
HP http://www.ngsk-dha.org



◆歯科衛生士は

歯科診療所や病院だけでなく、保育所・幼稚園、学校、保健所、市町村保健センター、企業、介護老人保健施設、居宅等の皆様の身近な場所で歯の健康づくりや口腔ケア等、生涯を通じた支援をしています。

◆歯科衛生士会は

- 地域の歯科保健医療の向上に貢献できる活動をしています！
- 多様化するニーズに対応できる人材育成に努めています！
- 歯科衛生士の復職を応援しています！

スマイリー Smiley

～笑顔で過ごせる毎日を！～



発行
一般社団法人
長崎県歯科衛生士会
〒852-8104
長崎市茂里町3-19
TEL095-814-8233

8020 お口のけんしん受けてますか？

歯医者さんに行くのはいつですか？歯が痛くなった時ですか？
むし歯や歯周病などは初期段階では痛みを感じないことがほとんどで、気づいた時にはかなり進行してた...なんてことも?!

歯医者さんでは、治療だけではなくお口の健康を維持するために、歯や歯ぐきの状態、お口の機能状態の検査や、お口のケアについての指導・相談にも応じています。

またお口の汚れにはセルフケアだけでは落とせない着色汚れや歯石（しせき）など、専用の器具でないと除去できない汚れもあり、プロフェッショナルクリーニングも行っています。かかりつけ歯科医をもち、定期的にお口の健康状態を調べることで、口の病気の早期発見、予防（プロフェッショナルケア）や専門家からのアドバイスで、歯を長く大切に使うことができ、オーラルフレイル（口の機能の衰え）、ひいてはフレイル（全身の衰え）予防につながります。



★病気の検査

- ①むし歯のチェック
P2を参照してください
- ②歯ぐきのチェック
P3を参照してください
- ③お口粘膜の病気チェック
口腔がんなどの病気の可能性がある場合もあります。
- ④お口の機能のチェック
加齢に伴うお口の機能状態を評価します



けんしん
では...

けんこう
健康づくりは
くち
お口から

★予防ケア

- ①歯垢（プラーク）のたまりやすい部位の確認
染めだすことでわかります。
- ②歯のクリーニング
歯垢（プラーク）や歯石を専用の器具で定期的に取り除いてもらいましょう
- ③ブラッシング指導
歯と歯ぐきの正しいケアは、その人の歯並びや歯みがきの癖などにより、一人ひとり違うものです。あなたに合った歯ブラシ・フロス・歯間ブラシの選び方・正しい使い方を教わりましょう。

★歯科相談

むし歯や歯周病についての悩み事以外でも、顎の痛み（顎関節症）、噛むこと（摂食）・飲み込むこと（嚥下）について、妊産婦期のお口の状態の悩みや胎児への影響などについて、家族の要介護者のお口のケアなどについて...気になることは気軽に相談してみましょう。



8020
ハチマルニーマル

長崎県の「お口“いきいき”健康支援（口腔ケア）事業」では、後期高齢者医療の被保険者の方はお口の中の健康指導が2回無料で受けられます
※詳しくは長崎県後期高齢者医療広域連合へ

むし歯予防

むし歯のチェック

むし歯は、歯の内部に広がる病気なので見た目だけでなく、レントゲン撮影等でも確認します。むし歯の進行度は、歯の構造のどの部分までむし歯が達しているかで、進行度によって4つの段階、う蝕症第1度：C1～第4度：C4)に分けられます



※C1になる前の、歯の溝や歯の表面が白色～茶色や黒に変色していて、まだ欠けたり穴が開いたりしていない状態の歯を「要観察歯」：CO（シーオー）といいます。

むし歯は予防と早めの治療が大切です！

食べたら歯みがき！

毎日の歯みがき習慣が大切です！細菌のすみ家であるプラーク（歯垢）を、歯ブラシや補助器具でしっかり取り除きましょう！特に睡眠中は細菌が繁殖しやすい環境となるので、寝る前の歯みがきはとても大切です！



強い歯をつくりましょう！

継続的なフッ化物洗口やフッ化物配合歯磨剤の使用、歯科医院でフッ化物を歯に塗ったりとフッ化物を上手に利用して歯を強くしましょう！



正しい食生活を！

バランスのとれた栄養と規則正しい食事を心がけましょう。“ちょこちょこ食べる”“野菜ジュースやスポーツ飲料など、砂糖入りの飲み物を一日に何回も口にする”ということ避けましょう！



定期的にけんしんを！

かかりつけ歯科医院を決めて定期的にお口の健康チェックや歯みがきの方法もチェックしてもらいましょう！専門的なクリーニングを受けるものお口の健康を保つ秘訣です！



★大人になっても、むし歯予防は必要です！

大人のむし歯は、治療済みの歯でも再びむし歯になったり、歯の根元部分がむし歯になる場合が多く、また痛みを感じにくく、進行しても気づきにくい、痛みが出だした時には手遅れということも…。

早いうちから、日頃のケアと定期けんしんで予防しましょう



画像：歯の健康教育 実践スライド集（新刊）新刊歯科医会・新刊歯科保健協会発行 より引用

歯周病予防

歯周病のチェック

★各種検査で歯周病の進行度を確認します。

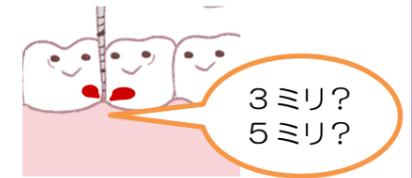
①歯ぐきの色や形



③レントゲンで歯の周りの骨の状態などを診ます。



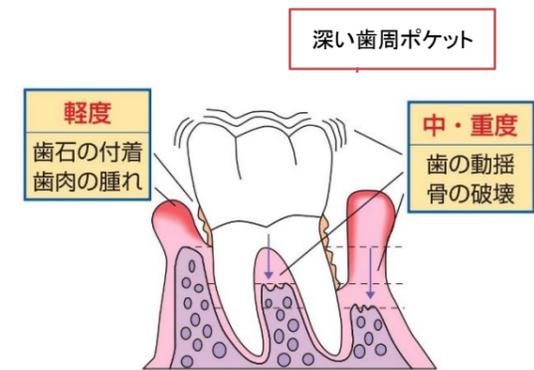
②専用の器具で歯と歯ぐきの境目の隙間の溝の深さを測ります。同時に出血の有無も確認します



※まずは、地域の歯周病検診を受けてみましょう！

歯周病ってどんな病気？

歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などが破壊される病気です。始めは、歯と歯ぐきの境目(歯周ポケット)に細菌が入り、歯ぐきが炎症を起こし赤く腫れ、ブラッシング時に出血します。特に痛みはなく、さらに進行すると歯周ポケットが深くなり、歯ぐきの中にある骨(歯槽骨)が溶けて、膿が出てきたり歯がグラグラしてきます。この時期になると、痛みや腫れを伴います。そして、最後には歯が抜けてしまうことにも…。



※図は長崎県・長崎県医師会・長崎大学大学院歯学部総合歯科口腔保健学術センターフレット「あなたのお口の中は大丈夫ですか」より引用

その他の歯周病を進行させる原因

- ①歯ぎしり 食いしばり 噛みしめ
 - ②不適切な冠や義歯
 - ③食習慣
 - ④ストレス
 - ⑤全身疾患（糖尿病、骨粗鬆症、ホルモン異常など）
 - ⑥喫煙
 - ⑦薬の長期服用
- など

歯周病は全身に影響を及ぼします

お口の中の細菌が誤嚥により肺へ入ると誤嚥性肺炎を、血液を經由し全身へと流れると様々な疾患を引き起こします



※図は日本臨床歯周病学会 HP より引用 <https://www.jacp.net/periodio/effect/>

※歯周病に関する情報は、日本臨床歯周病学会HP(<https://www.jacp.net/periodio/about/>)及び長崎県・長崎県医師会・長崎大学大学院歯学部総合歯科口腔保健学術センターフレット「あなたのお口の中は大丈夫ですか」を参考にしています。