

各種歯科リーフレットの更新について

(令和5年9月版)

【リーフレット名】 9種類 (見直し8、新規1)

1. 赤ちゃんの歯のは・な・し
2. 1歳6か月児歯科健康診査を受けられた方へ
3. 3歳児健康診査を受けられた方へ
4. こんにちは！6歳臼歯 ((旧)「5歳児健康診査を受けられた方へ」を変更)
5. フッ化物の利用でむし歯予防
6. 歯周病から歯を守ろう
7. 歯は健康のバロメーター
8. 歯磨き達人への道
9. 妊婦歯科健診を受けましょう 新規

(参考)とりネット掲載 URL(H25 のまま) <https://www.pref.tottori.lg.jp/204321.htm>

(参考)リーフレットの経緯

- H20年度 鳥取県中部地域歯科保健推進協議会で歯科保健における指導の充実を図ることを目的に歯科保健指導用リーフレットを作成・配付
- H25年度 同協議会により内容見直し
- R3年11月 管内市町よりパンフレットについて見直しの提案あり
- R3年12月 事務局(倉吉保健所)にて修正案を作成
- R4年1月 中部歯科医師会へ修正依頼(意見照会) *コロナ流行により中断
- R5年6.21 中部管内市町歯科保健担当者会(意見照会)
- R5年7月 専門団体(中部歯科医師会、中部歯科衛生士会)へ再々修正依頼
- R5年9月 リーフレットの更新、ホームページ公表



赤ちゃんの歯のは・な・し



乳歯が生えるとき

赤ちゃんの歯は、8か月ごろ下の前歯から生え始め、3歳ごろ20本の乳歯が生えそろういます。個人差がありますのであまり不安がらず、ゆったり構えて様子を観察しましょう。

乳歯の役割

★噛むこと★



よく噛むことはお子さんの成長・発達に必要な栄養が効率よく吸収されるとても大切な役割を持っています。また噛むという動作は、脳の発達にも役立つと言われています。

★発音★

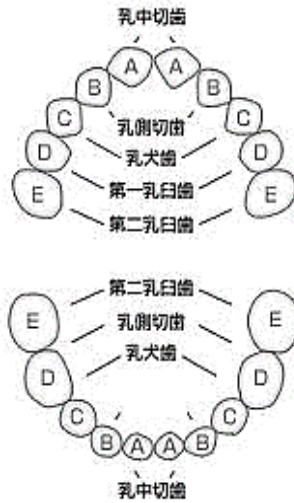


たくさんの言葉を覚えていく幼児期は、歯が健康であることで正しくキレイな発音が可能になります。

★永久歯の誘導★



乳歯から永久歯に生え変わる時期には、乳歯の根は吸収されて次に生えてくる永久歯を誘導します。むし歯などで乳歯を失うと、後から生えてくる永久歯にも障害が出てきます。子どもの成長を促す上で大切な歯なので、十分な注意が必要です。



歯が生える時期（目安）

	歯	時期
上	乳中切歯(A)	10か月～
	乳側切歯(B)	11か月～
	乳犬歯(C)	1歳6か月～
	第1乳臼歯(D)	1歳4か月～
	第2乳臼歯(E)	2歳5か月～
下	乳中切歯(A)	8か月～
	乳側切歯(B)	1歳～
	乳犬歯(C)	1歳7か月～
	第1乳臼歯(D)	1歳5か月～
	第2乳臼歯(E)	2歳3か月～

(日本小児歯科学会, 1988)



むし歯は感染するもの

- ★むし歯は、ミュータンス菌等のむし歯菌による**感染症**の一種です。
- ★生まれたての赤ちゃんにはむし歯菌がいません。ところが、**むし歯菌は、生後1歳7か月頃から2歳7か月頃の時期に大人から感染**し、赤ちゃんの口の中に住みつくと言われています。
- ★保護者にむし歯があると、同じスプーンを使った時等に、唾液を介して感染してしまう確率がとても高くなります。ですので**家族や保育者はむし歯を治療し、家族みんなで、口の中を清潔にすることがむし歯予防につながります。**

生え変わるのだからと粗末にしていると…

■咀嚼(そしゃく)障害

⇒噛めない、偏食の原因

■発音障害

⇒うまく話せない

■あごの成長異常

⇒顔の形の不調和

■不正咬合

⇒歯並びが悪くなる。

歯が生えていないうちは……

■歯が生える前の時期は、母乳やミルクが口の中にたまっていることもなく、お口の中は唾液がきれいにしてくれます。

■口に触られるのに慣らすため、時々、お口まわりや唇、歯ぐきをそっと指で触ってあげましょう。⇒これは、**歯みがき**を始める準備になります。

*機嫌のいい時にするようにしましょう。

永久歯にも影響します！！

令和5年9月版

— 鳥取県中部地域歯科保健推進協議会 —

歯育てスタート！！

—むし歯は予防できる—



チェック1



乳歯が生えたら・・・

(＊生後8か月～11か月頃)

- ★歯ブラシの感触になれるために、歯ブラシを持たせましょう。
(必ず、大人の方が側で見てあげましょう。)
- ★離乳食を食べた後は、湯冷ましやお茶を飲ませたり、湿らせたガーゼ等で拭いてあげましょう。
- ★果汁・幼児用ジュース・赤ちゃん用イオン飲料等は哺乳瓶であげないようにしましょう。**ほ乳瓶むし歯**の原因になります。→

(pH5.5以下になるとエナメル質が溶け始めます。果汁、スポーツ飲料はpH3～4の酸性飲料です)

- ★歯が生え始めると、なぜかお菓子を食はしめる赤ちゃんが増えてきます。まだ、必要ありませんので、もう少し先のお楽しみにしておきましょう・・・



ほ乳瓶むし歯
(ボトルカリエス)

チェック2



前歯が8本程度生えたら・・・

(＊1歳頃～)

1歳頃になると上下8本
くらい歯が生えそろいます。

- ★この時期から、そろそろ歯ブラシを使ってみがく習慣をつけましょう。(やわらかめ) まずは、歯ブラシに慣れることが大切です。一日1回、遊び感覚で楽しく歯みがき遊びをしましょう。(歯磨剤の吐き出しが出来ない低年齢児用に低濃度のフッ化物配合フォームやスプレーもあります。)

*上の歯は唾液もあまり当たらないため、汚れが落ちにくく、むし歯になりやすい部位です。また、上唇と歯ぐきをつないでいるすじの「上唇小帯(ゾヨウツヨウタイ)」(緑の矢印)は、敏感なところなので、当たらないように注意してみがきましょう。一度、痛い思いをしてしまうと、次から嫌がる事があります。



青い矢印の場所には汚れがたまりやすいので、ココに注意しながら右と左の歯を、それぞれ1本ずつ別々にみがくようにしましょう。

- ★ストローやコップを使って飲み物を飲むことが出来るようになります。練習をしましょう。

<歯とお口の健康リーフレット>

(作成) 鳥取県中部地域歯科保健推進協議会

(監修) 一般社団法人鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所
ホームページからダウンロード
できます。

とりネット (倉吉保健所 HP)

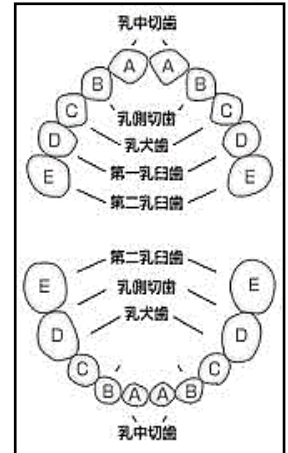
1歳6か月児歯科健康診査を受けられた方へ

乳歯は全部で 20 本



歯科健康診査の結果について

健診記号	内容	ポイント
/	健康な歯	丁寧に歯をみがきましょう。 (歯磨剤の使用等については、裏面を参考にして下さい。)
○	治療済の歯	
CO	要観察歯	かかりつけ歯科医に相談しましょう
C	むし歯(軽度)	早く歯科医院を受診しましょう
Ch	むし歯(進行した)	



おやつの選び方、摂り方にも要注意！！

砂糖を含む飲食物(菓子、清涼飲料水等)を摂取すると、歯垢中の細菌が砂糖を分解、酸をつくり、むし歯の原因となります。幼児期から味つけは薄めにし、おやつは甘い物を控えること、時間を決めていただら食べないことがむし歯予防に重要です。



幼児期には色々な食材や味を覚えさせ、子どもにとって豊かな食生活が送れるようにしましょう。

おやつの選び方・摂り方は？

ご機嫌とりをしたり、袋菓子のままあげたり、子ども自身にお菓子を選ばせていませんか？
思い当たる事があれば気をつけましょう。

おやつの摂り方

- ★ 時間、回数、量を決めて。
- ★ 食べ過ぎやいただら食べをしないように。
- ★ 水、お茶、牛乳等の水分も一緒に！！
- ★ 甘い味の摂りすぎに注意。

* 幼児期の補食として、栄養の摂れる物を選びましょう。

ポイント1 ジュースやスポーツ飲料に注意！！

ジュースやスポーツ飲料には糖分が多く含まれ、また酸性飲料でもあるため、習慣化するとむし歯になりやすくなります。
のどが乾いた時の水代わりに与えるのはやめましょう。

ポイント2 キシリトールを上手に利用！！

キシリトールは天然の甘味料ですが、ショ糖と違いむし歯菌に取り込まれても、酸が作られません。またむし歯菌の栄養にならず、むし歯菌を減らす効果があります。子育てに関わる大人がキシリトールガムをかむことで、ご自身の予防とお子さんへのむし歯菌感染リスクが減る効果が期待できます。

* キシリトール含有量は 50%以上のもの

噛めているかな??チェック!!

- 1 まる飲みをすることが多い。
- 2 いつまでも口にためて飲み込まなかったり、出してしまうことが多い。
- 3 あまり噛んでいない。
- 4 一歳までに大人と同じ固さの食事にした。
- 5 口をあけていることが多い。
- 6 食べ物が口からよくこぼれる。

思い当たる項目があったら、歯医者さん、歯科衛生士さん、保健師さんに相談しましょう。





仕上げ（点検）みがきテクニック

— 歯みがき習慣を身に着けましょう —

この時期は自我の芽生えの頃で、素直に歯みがきをさせてくれないお子さんがほとんどです。遊びの中で楽しみながら仕上げみがきをする習慣を作りましょう。

ステップ1：寝かせみがき

◎子どもを上向きに寝かせ、頭をひざに乗せてのぞき込むようにしましょう。

（寝かせていきなりみがくのではなく、はじめは頬や口の周りに触れる等のスキンシップも大事）
☆歌を歌ったり、その日の出来事を話したり、楽しい雰囲気づくりを心がけましょう。



フッ化物配合歯磨剤は吐き出しが出来るようになってから使用しましょう。吐き出しがうまく出来ない場合は、フッ化物溶液スプレー・フッ化物ジェルを使用しましょう。



ステップ2：口もと

◎上唇についている帯(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛がります。

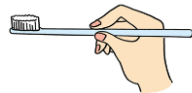
みがく方の反対側の人差し指で押さえて、歯ブラシが当たらないようにしましょう。



ステップ3：見る

◎みがく歯をよく見てあげてください。歯ブラシが歯ぐきに当たると痛がります。

☆歯ブラシは鉛筆と同じ持ち方で、力を入れすぎないように軽い力で小刻みにみがきましょう。



ステップ4：時間

◎歯みがき時間が長くなると嫌がります。歯ブラシを軽くあてて、ササッとみがきにします。

☆一度にみがけない時は、朝は上の歯から、夜は下の歯からとみがき始めの場所を変えてみることもおすすめです。

☆子どもの体調や気分を見ながら、時間調整をしましょう。

ステップ5：フォロー

◎歯みがきが終わった後は、しっかりとほめ、遊んであげましょう。

☆表情と全身で大げさなくらいほめてあげてください。

☆保護者の方も仕上げみがきに慣れ、上手になることが大切です。



■この時期は習慣づけが目的です。保護者のかたに歯をみがいてもらって「気持ちいい、口の中がさっぱりした！」と子どもが感じ、子ども自身の自主的な歯みがきにつながっていくことが大切です。■

<歯とお口の健康リーフレット>

(作成) 鳥取県中部地域歯科保健推進協議会

(監修) 一般社団法人鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所ホームページからダウンロードできます。

とりネット(倉吉保健所 HP)

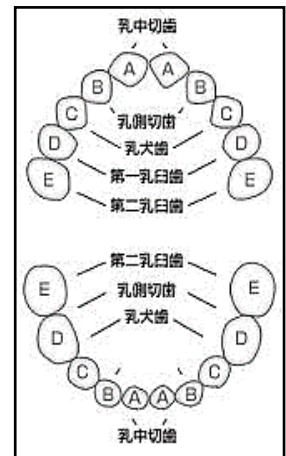
3歳児歯科健康診査を受けられた方へ



歯科健康診査の結果について

健診記号	内容	ポイント
/	健康な歯	丁寧に歯をみがきましょう (歯磨剤の使用等については、裏面を参考にして下さい)
O	治療済の歯	
CO	要観察歯	かかりつけ歯科医に相談しましょう
C	むし歯(軽度)	早く歯科医院を受診しましょう
Ch	むし歯(進行した)	

乳歯は全部で 20 本



奥歯が生えそろったら



☆咬み合わせの位置が決まります。
☆しっかりと噛めるように練習をしていきましょう。

噛めているかな?? チェック!!

- 1 まる飲みをすることが多い。
- 2 いつまでも口にためて飲み込まなかったり、出してしまうことが多い。
- 3 あまり噛んでいない。
- 4 噛みごたえのあるものはあまり食べない。
- 5 一歳までに大人と同じ固さの食事にした。
- 6 お肉やお魚が嫌い。
- 7 食事中にお茶やお水をよく飲む。
- 8 鼻がよくつまる。アレルギーがある。口で息をしていることが多い。
- 9 歯が咬み合っていないところがある。
- 10 寝る時以外もよく指しゃぶりをする。いつもおしゃぶりをしている。

思いあたる項目があったら、歯医者さん、歯科衛生士さん、保健師さんに相談しましょう。



☆歯並びが悪くなる癖はできるだけやめるようにしよう☆

こんな癖はありませんか?

- 「指を吸う」「つめを噛む」「唇を噛む」「舌で前歯を押し」
- 「歯の隙間から舌を前に出す」「口で息をする」.....

→これらの癖は、歯並びを悪くするとともに、噛む力にも影響してきます。

4～5歳になれば自分でやめようとする子どもでくるので、成長を見守り励ましましょう。



令和5年9月版

—鳥取県中部地域歯科保健推進協議会—



フッシング講座

— 歯みがき習慣を身につけましょう —



ポイント1

毎食後、歯をみがく習慣を身につけましょう。



ポイント2

夜の仕上げみがきは必ずしましょう。



ポイント3

フッ化物配合歯磨剤・フロスも使いましょう。

☆ 歯ブラシの選び方 ☆

- ◎子どもの前歯2本くらいの大きさ。
(市販の歯ブラシは毛の部分少し大きいので、1ランク小さい年齢の物を選ぶことをお勧めします。)
- ◎歯ブラシは、1～2か月に一度交換を。
(歯ブラシを裏側から見て毛先が広がって見えたら交換のサインです。)
- ◎仕上げみがき用の歯ブラシは子どもには与えない(けがの事故に注意)



☆ 歯磨剤の使用 ☆

- ◎飲み込みの心配がないようなら、フッ化物配合歯磨剤を使用しましょう。
(吐き出しがうまくできない場合は、フッ化物溶液スプレー・フッ化物ジェルを使用しましょう。)
- ◎歯ブラシの3分の1位の量で軽くうがいをしましょう。
- ◎就寝前の使用が効果的です。

☆むし歯になりやすい場所=みがきにくい場所☆



歯と歯肉の境目



奥歯の噛み合わせ



歯と歯が重なった部分



歯と歯の間

★歯ブラシが届きにくい歯と歯の間は、フロス(糸ようじ)を使いましょう。

歯と歯の間にのこぎりを引くように小さく動かしながら挿入し、歯の側面に沿って2～3回ゆっくり上下に動かしてプラークを除去します。

☆仕上げみがきのポイント☆

1. 仕上げみがき用(柄が長め)の歯ブラシを使う。
2. 歯ブラシは、鉛筆持ちで軽く握りましょう。
3. 頭はひざに乗せ、安定させてみがきましょう。
4. 効率のよい順番でみがきましょう。
5. 親子のスキンシップの時間として、楽しんでみがいてあげましょう。
6. 仕上げみがきは、小学校中学年までは必要です。

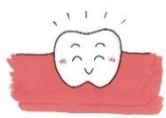
＜歯とお口の健康リーフレット＞

(作成) 鳥取県中部地域歯科保健推進協議会
(監修) 一般社団法人鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所ホームページからダウンロードできます。

とりネット(倉吉保健所 HP)



こんにちは！ 6歳臼歯

～ 永久歯をむし歯から守ろう～



★6歳臼歯ってなあに？★

- ①乳歯の奥歯のさらに奥に生えてくる永久歯で、永久歯のため、生え変わることはありません。
- ②第一大臼歯のことですが、6歳ごろに生えてくるため、6歳臼歯と呼ばれます。
- ③歯の溝が深く、複雑な形をしています。食べ物がたまりやすく、むし歯になりやすい歯です。
- ④早い子では4歳半ころから生え始め、6歳で約半数、8歳ではほとんどの子にはえています。

★6歳臼歯の働き★



- ①永久歯の中で一番大きく、一番かむ力が強い歯です。
- ②乳歯から永久歯への交換の主軸となる重要な歯です。
- ③歯並びやかみ合わせの中心となる大切な歯です。

★6歳臼歯をむし歯から守ろう★

- ①6歳臼歯は時間をかけてゆっくり生えてくるため、生えてきていることに気づきにくく、歯みがきがおろそかになりがちです。生えてくる途中でかぶさった歯肉の下に食べ物が詰まりやすいです。生えた時には、すでにむし歯というケースもあるため予防が重要です。



ぽつっと出てきた。



半分見えた



あともう少し。

- ②6歳臼歯はかみ合わせの溝が深く、生えてすぐの歯は歯質が弱いいためむし歯になりやすいです。歯の表面が硬くなるまで（生えてから2～4年）は、むし歯にならないようケアが必要です。



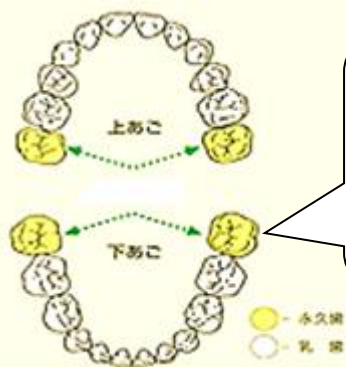
*6歳臼歯は、かみ合わせの面の凹凸が大きくこの溝の部分に歯ブラシの毛先が届かないため、みがき残してしまうケースが多いので、この溝の部分からむし歯になりやすいのです。



*写真のように溝の部分を実験的に埋める処置(シーラント)をすればかなりの確率でむし歯を予防することができます。



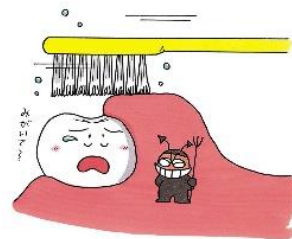
5歳も終わりに近づくと、そろそろ、6歳臼歯が生えるところです。



6歳臼歯がはえたかどうか、確認をしてみよう！



永久歯は一生使う大事な歯！ ～ 6歳臼歯のみがき方 ～



永久歯は、これから一生使っていく大切な歯です。子どもが一人でみがけるようになる小学校中学年くらいまでは、保護者等による仕上げみがきが必要です。

じぶんみがき

「つっこみがき」にチャレンジ！！

生えはじめの頃の6歳臼歯は、他の歯に比べ、かみ合わせの位置が低いため、歯ブラシがなかなか当たりません。

6歳臼歯をみがくときは、「つっこみがき」をしましょう。

- ★歯ブラシを横から突っ込む。
- ★ひじをあげてみがく。
- ★一本ずつ丁寧にみがく。
- ★慣れるまでは、鏡を見て、6歳臼歯を確認しながらみがく。

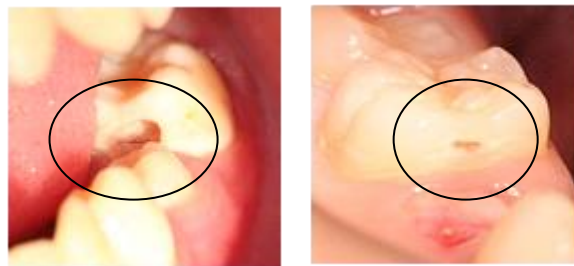


仕上げみがき

まだまだ仕上げみがきは必要です！！

★必ず、1日1回は大人の方がみがきの残しのチェックをしましょう。小学校の中学年くらいまでは、仕上げみがきが必要です。

★歯ブラシが届きにくい歯と歯の間は、フロスを使いましょう。



乳歯が抜けてみたら、歯と歯の間に大きな「むし歯」が・・・フロスを使用していれば、予防できていたかも・・・



フロスは、歯と歯の間にのこぎりをひくように小さく動かしながら挿入し、歯の側面に沿って2～3回ゆっくり上下に動かしてプラークを除去します。

☆フッ化物を利用しましょう☆

☆フッ化物は歯の質を強くして、むし歯から歯を守る働きがあります。

☆フッ化物の利用には・・・

- フッ化物歯面塗布
- フッ化物洗口
- フッ化物配合歯磨剤 等

☆フッ化物歯面塗布や洗口については、かかりつけ歯科医院で相談をしましょう。



<歯とお口の健康リーフレット>



(作成) 鳥取県中部地域歯科保健推進協議会

(監修) 一般社団法人鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所ホームページからダウンロードできます。

とりネット (倉吉保健所 HP)

フッ化物の利用でむし歯予防！

フッ素とは・・・

- ★自然界にある元素の一つで、他の元素と結合して「フッ化物」として存在している。
- ★フッ素は、土や水、あらゆる食品中に微量に含まれている、体に必要な栄養素の一つです。



- ★歯や骨をつくる石灰化には欠かせない物質です。

フッ化物の効果

- ★歯の質の強化（酸に溶けにくい歯）
- ★生えたてのエナメル質の成熟促進
- ★初期むし歯の再石灰化を助ける。
- ★口腔細菌が増殖するのを抑制する。



フッ化物の安全性

フッ化物は指示された量を守って使えば、**安全で確実なむし歯予防法**です。多量に摂取した場合は、下記のような症状が出るがありますが、もしフッ化物洗口液1回分を飲み込んでしまっても、低濃度なため中毒量に達することはありません。もし、多量に飲み込んでしまった場合はかかりつけの医師、歯科医師に相談しましょう。

＜急性中毒＞

- 症状：吐き気、嘔吐、腹痛

中毒を起こす量は体重1kgあたり2mg。（例：体重20kgの子どもの場合40mg摂取）

フッ化物歯面塗布：1回に1g弱のゲルを歯に塗ります。その中には約8mgのフッ素が含まれます。

口に残るのは25%の約2mgとされています。

フッ化物洗口：週1回法で4.5mg、週5回法で1.25mgのフッ化物が配合されています。

口に残るのは、平均0.1～0.2mgとされています。

＜慢性中毒＞

- 症状：歯のフッ素症・骨のフッ素症

歯のフッ素症は、歯が形成される時期に、長期間継続して過剰にフッ素を摂取した際、歯が黒ずんだり、変色したり、まだらに白くなったりするのが特徴です。

骨のフッ素症は過剰なフッ素を慢性的に摂取すると起こり、骨や関節が変形する症状のものです。

（例：フッ素8ppm以上の飲料水を20年以上飲み続けた場合）

※ppmとは濃度の単位です。1ppm = 0.0001%

日本の水質基準で、フッ素濃度は、0.8ppm以下と定められています。また、日本では水道水への人工的なフッ化物添加は行っていません。

むし歯予防の考え方

フッ化物を応用するだけでは、100%むし歯を予防することは出来ません。

- ★栄養バランスの取れた規則正しい食生活、生活習慣を心がける。
- ★甘い食べ物、飲み物をとる回数を減らす。
- ★歯みがきをし、口の中を清潔にする。
- ★かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受ける。など、日々の積み重ねが大切です！！

＜歯とお口の健康リーフレット＞



（作成）鳥取県中部地域歯科保健推進協議会

（監修）一般社団法人鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所ホームページからダウンロードできます。

とりネット（倉吉保健所 HP）

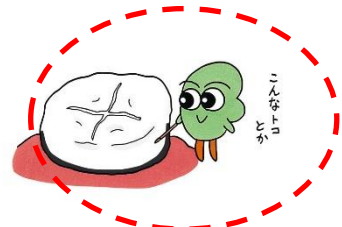
令和5年9月版

—鳥取県中部地域歯科保健推進協議会—



いろいろなフッ化物の利用方法

— 局所的応用 —



フッ化物溶液やフッ化物配合歯みがき剤を用いて、歯に直接フッ化物を作用させ、むし歯予防効果を得る方法です。幼児から高齢者まで、生涯を通じて利用することができます。

フッ化物歯面塗布

《対象年齢》

生え始めが特に効果的です。乳歯の場合は、萌出後の早い時期から、永久歯の場合は、前歯又は第一大臼歯が萌出する頃から定期的に塗布しましょう。成人・高齢者の場合は、歯の根の部分のむし歯予防に効果的です。

《塗布頻度》

少なくとも年2回程度。定期健診に併せて塗布してもらいましょう。



《実施場所》

各市町・口腔衛生センター・歯科医院 等

フッ化物洗口

《対象年齢》

4歳から開始し、中学卒業まで継続実施することにより、特に永久歯のむし歯予防に大きな効果を発揮します。

もちろん、成人・高齢者にも効果的です。

《洗口頻度》

週5回法・週1回法の2種類があります。



《実施場所》

家庭・保育園・幼稚園・小学校・中学校 等

フッ化物配合歯磨剤

《むし歯予防に効果的な使い方

2回みがき法のすすめ ～ダブルフラッシング～

フッ化物配合のものには、「フッ化ナトリウム (NaF)」「モノフルオロリン酸ナトリウム(MFP)」「フッ化第一スズ」と表示がされています。

毎食後の歯みがきの際に『2回みがく』方法です。2回みがき法は、就寝前がより効果的です。

1回目はていねいに歯みがきし、水でよくゆすぎます。2回目は年齢に応じたペースト量を歯面全体に塗り、少量の水（ペットボトルのフタ2～3杯分、10～15ml）でうがいします。

《年齢別使用量(めやす)》

年齢	歯が生えてから2歳	3～5歳	6歳～成人(高齢者含む)
使用のめやす	こめつぶ大(1～2mm程度)  ※仕上げみがき時に保護者が行います ※嫌がる場合は、控えましょう	グリーンピース大(5mm)  ※仕上げみがき時に保護者が行います ※嫌がる場合は、控えましょう	歯ブラシ全体(1.5～2cm) 
歯みがき後	歯みがきの後にティッシュ等で軽く拭き取ってもよい	軽くはき出す。 又は、少量の水でうがいを1回	軽くはき出す。 又は、少量の水でうがいを1回



「う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」2023,日本口腔衛生学会、日本小児歯科学会、日本歯科保存学会、日本老齢歯科医学界

< 泡状・ジェル状タイプの歯磨剤もあります >

☆低濃度の泡状やスプレー状の歯磨剤は、吐き出しが出来ない幼児への応用に適しています。

いつもの歯磨きの後に、水分を拭き取った歯ブラシに取り（噴霧し）、歯面全体に塗布します。

☆子どもの年齢に応じて量を使い分けましょう（製品の説明書をご確認ください）

歯周病から歯を守ろう

— あなたは大丈夫？ —

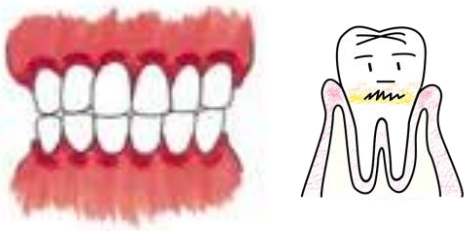


知らないうちに歯周病は進んでいます



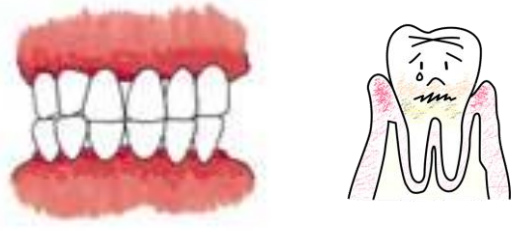
歯周病の怖いところは、自覚症状がないままに進行していくところです。むし歯なら進行の過程で「痛み」を感じ、歯科医院を受診しますが、歯周病の場合は、初期には痛みもなく生活に不自由もないため、見過ごしてしまうことが多いのです。はっきりとした自覚症状が出るころにはかなり悪化していることが……

歯肉炎



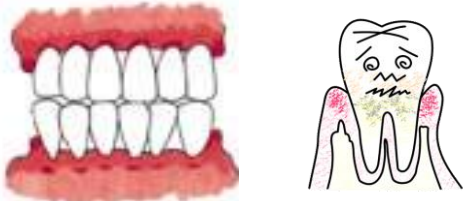
- ★進行★
歯肉の縁が赤く腫れている。
- ★症状★
歯を磨くと出血することがあるが、自覚症状はほとんどない。

初期歯周炎



- ★進行★
歯周ポケットができ始める。
- ★症状★
歯磨きの時には必ず出血する。歯が浮く感じ。歯がムズムズする。

中程度歯周炎



- ★進行★
歯周ポケットが深くなり、歯槽骨（しそうこつ）が減り始める。
- ★症状★
歯が長くなった気がする。口臭が気になる。

重度歯周炎



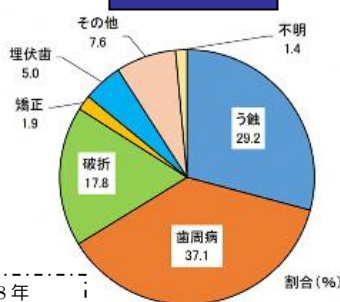
- ★進行★
歯槽骨の破壊が進行し、歯肉からは膿が出る。
- ★症状★
噛むことが出来ない。歯がグラグラする。口臭がひどい。

歯を失う原因NO. 1

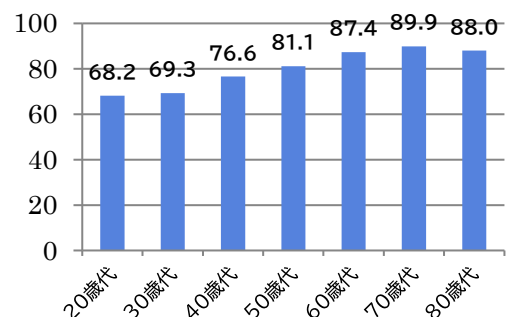


歯を失う2大原因は？・・・
それは歯周病とむし歯。なかでも歯周病は30代から50代にかけて多くなります。

抜歯の主要原因



歯周病にかかっている割合 (%) (R4県民)



出典) 8020推進財団・第2回全国抜歯原因調査 2018年
鳥取県歯科疾患実態調査 H28

令和5年9月版

— 鳥取県中部地域歯科保健推進協議会 —



歯周病チェック



歯がぐらついて食べられなくなってからではもう遅い！！自覚症状が軽くても歯周病が進行していることがあります。歯科医院でチェックしてもらうのが一番ですが、ここでは自分でできるセルフチェックの目安を紹介します。

一つでも該当する項目があったら、歯科医院で相談しましょう！！

- 歯みがきをすると歯ぐきから血が出る。
- 歯ぐきがピンク色でなく、赤っぽくなっている。
- 歯間部の歯ぐきがブヨブヨしてやわらかく、丸みを帯びている。
- 歯ぐきがむずかゆくなる。
- 歯ぎしり、くいしばりをする。
- 歯と歯の間に食べ物がつまる。
- 歯ぐきが痛い。
- 歯ぐきが腫れている。
- 歯ぐきから血がでる。
- 歯ぐきから膿が出る。
- 口がネバネバする。
- 歯が動く。
- 硬いものが噛めない。
- 口臭がある。
- 水やお茶がしみる。
- 歯並びが悪くなった。



かかりつけ歯科医を持ちましょう

自分の歯の状況を詳しく把握してくれる歯医者さんは、心強い味方です。自覚症状がある時には、何でも相談できる歯科医、また定期的にチェックを受けられる歯科医を持てば、歯周病やむし歯を未然に防ぐことができます。

歯科治療で注意しなければならないのは、いったん治療を始めたら、症状が改善したからといって、途中で中断しないことです。結果的にもっと悪化させてしまう場合もあります。

歯科医を信頼し、指示を守ることが大切です。

<歯とお口の健康リーフレット>



(作成) 鳥取県中部地域歯科保健推進協議会
(監修) 一般社団法人鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所ホームページからダウンロードできます。

とりネット (倉吉保健所 HP)

歯は健康のバロメーター

～歯の大切さを知っていますか？～



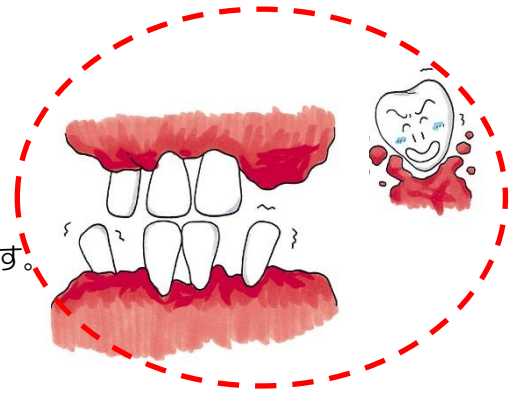
歯の病気が全身に及ぼす影響



歯周病は単なる口の病気ではありません。最近、様々な研究により、歯周病と全身の健康との関係が分かってきました。

例えば、糖尿病の人には歯周病になっている人が多く、逆に歯周病の状態が悪くなると糖尿病の状態を悪くすると言われています。

また、歯周病と心臓病・肺炎・低体重児出産・骨粗鬆症等との関連も指摘されています。



「糖尿病」と「歯周病」
は相思相愛！！

歯周病



深い関係が指摘

潜在的な影響が指摘

影響について報告



糖尿病
喫煙



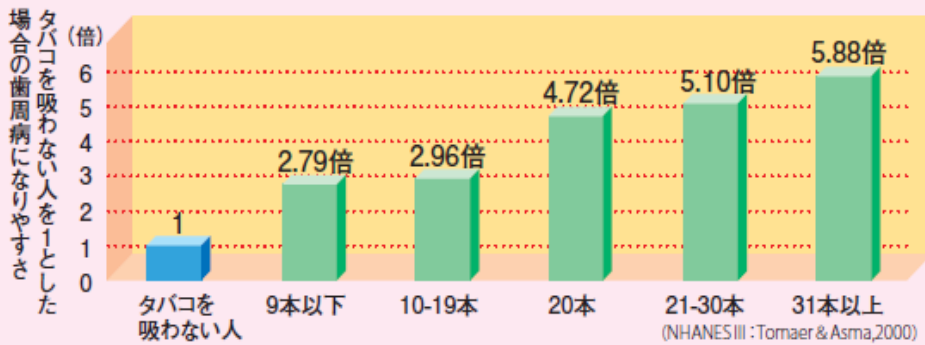
骨粗鬆症
社会的心理的
ストレス



肺炎
動脈疾患
低体重児出産
感染性心内膜炎

歯周病の最大のリスクは喫煙！！

ヘビースモーカーだと歯周病に5倍以上なりやすい
1日あたりの喫煙本数と歯周病の関係



タバコを吸うとニコチンなどの有害物質が歯や歯ぐきに悪影響を与え、体の抵抗力を弱めたり、末梢の血管を収縮させ、歯ぐきの血液循環を悪くしたりします。

（8020 推進財団 HP より）

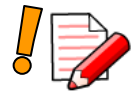
★家族にタバコを吸う人がいると、受動喫煙により子どもの歯ぐきが黒ずむ例もありますので注意が必要です★

令和5年9月版

一鳥取県中部地域歯科保健推進協議会



健口注意報！！



高齢者の1か月当たりの医療費は歯の本数が多いほど低かった！！

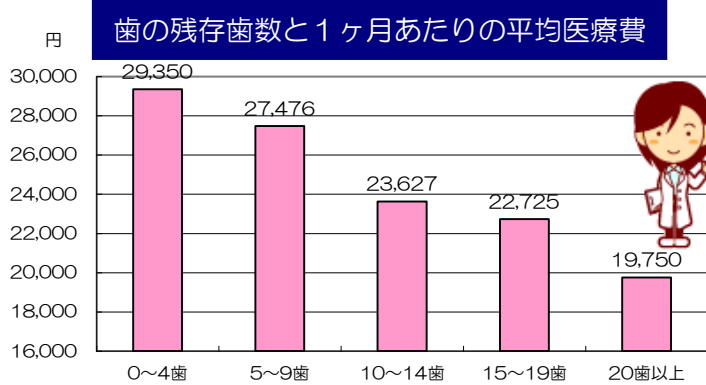
★年をとってもきちんと歯が残っている人の方が、年間医療費が少なくなる傾向があることが分かりました。★



＜香川県歯科医師会調査結果より＞

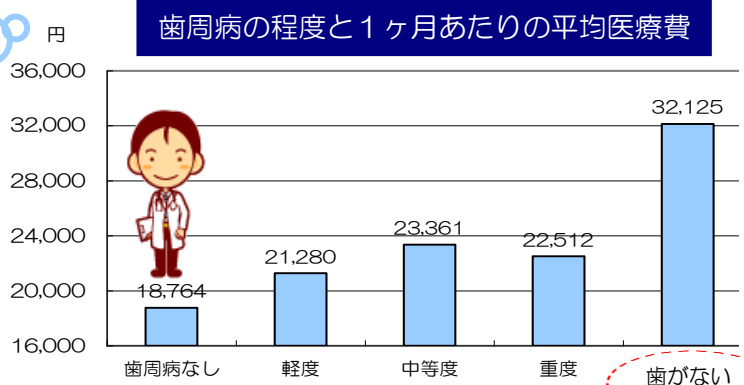


2005年2月に香川県内の歯科医院を受診した65歳以上の国民健康保険加入者のうち、その一年後に歯科以外でも受診した11,628人を対象に実施。年間医療費を歯の残存本数で5グループに分けて集計。



歯が20本以上残っている高齢者の1か月当たりの医療費は、歯が4本以下の高齢者に比べて約1万円少ないことが分かりました。

歯周病の程度別では「歯周病なし」が最も平均診療費が低く、歯周病に罹患していると高くなる傾向にあります。「歯がない人」は、3万円台と高額になっています。



あなたは達成できていますか 歯と口腔の健康づくりとっとりプラン

—目標達成年：令和5年度—

■主な目標■

★自分の歯を有する者の割合の増加

- 40歳で喪失歯なし 70%以上（現状値：60.3%）
- 60歳で24歯以上 70%以上（現状値：61.2%）
- 80歳で20歯以上 40%以上（現状値：35.1%）

★歯間フロスの使用者を増やす 50%以上（現状値：22.4%）

★デンタルフロスの使用者を増やす 50%以上（現状値：29.3%）



＜歯とお口の健康リーフレット＞

（作成）鳥取県中部地域歯科保健推進協議会

（監修）一般社団法人鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所ホームページからダウンロードできます。

とりネット（倉吉保健所 HP）

歯みがき達人への道！！

—自分で出来る80207nポイント—

歯や歯ぐきをむしばむ犯人は、歯垢です！！歯垢を取り除き、元気な歯や歯ぐきを手に入れるには、次の2つが必要です。

①正しいブラッシングを身につける。～「みがいているけど、みがけていない」では困ります。～

②毎日続ける。～ステップを踏んで、みがきの残しのないブラッシングを身につけましょう。～



知識編



便利なデンタルグッズを利用しましょう。

歯ブラシ

柄がまっすぐ。

毛の部分が小さい。

毛に弾力がある。



*自分の口にあった大きすぎないナイロンのやわらかめの毛がおすすめです。

★歯ブラシの寿命は1ヶ月！！★

歯ブラシは、1～2か月に一度取り替えることをお勧めします。また、毛先が開いてしまった歯ブラシは早く取り替えましょう。もし、1～2か月で毛先が開く方は、歯をみがく時に力が入りすぎています。



デンタルフロス



歯と歯の間の狭い部分の掃除に使います。糸だけのものや柄がついたものがあります。初めて使用される方は、柄のついたものの方が便利です。

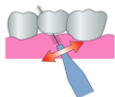


歯磨剤の使用

歯磨剤には、むし歯予防に効果のあるフッ化物配合の物や、歯周病予防の物など様々な種類があるので、用途に合わせて選択して使用しましょう。

歯間ブラシ

歯と歯のすきまやブリッジのすき間に使用します。歯と歯の間に差し込んで前後に動かしましょう。



<歯とお口の健康リーフレット>



(作成) 鳥取県中部地域歯科保健推進協議会

(監修) 一般社団法人鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所ホームページからダウンロードできます。

とりネット (倉吉保健所 HP)



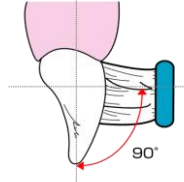
実践編



歯みがきの習慣が身についても、ただなんとなくみがいているだけでは、効果も半減してしまいます。みがき残しがないようにみがく順番を決めて、正しいブラッシングでむし歯や歯周病から歯を守りましょう。

歯はハ1ハは歯

歯ブラシが歯と歯ぐきの境目にくるように直角にあてる。みがく力は200～300グラムくらい。



ポイント

歯ブラシを小刻みに横に動かします。1カ所につき30回ほど振動させ、10回ごとに歯ブラシを当て直します。歯1本～1本半くらいずつずらしていきます。



歯はハ2ハは歯

奥歯の内側（舌のある側）をみがく時は歯ブラシを90度にあてるのは難しいので、45度位の角度でみがく。

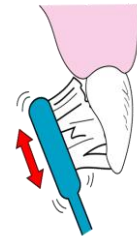


歯と歯ぐきの境目に毛先を45°に当てる

歯はハ3ハは歯

前歯の裏側は、歯ブラシを立てて縦に小刻みに振動させる。下の前歯の裏側も同様。

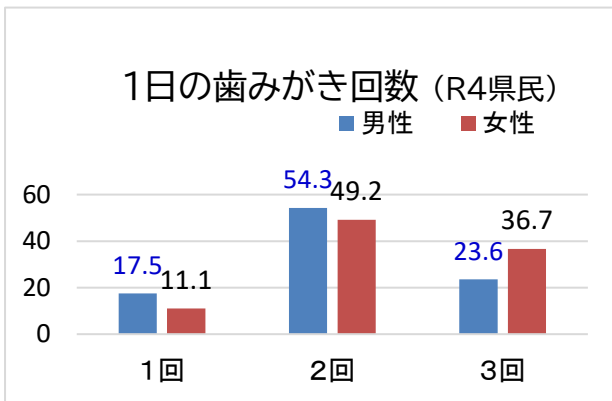
ポイント：歯ブラシは強く押しつけないように！！



データで検証!

こんな方もおられます

日本では、歯をみがく習慣はかなり定着しています。しかし、毎食後、歯をみがく方はまだまだ少ないのが現状です。性別で見た場合、女性の方が一日に歯をみがく回数は多いようです。



鳥取県県民歯科疾患実態調査 (R4)



歯ぐきの腫れと歯ぐきからの出血があったために歯医者さんを受診。検査の結果、歯をささえている骨には、問題なし。

歯医者さんで・・・

⇒歯のクリーニング、歯石の除去。

ご本人さんは・・・

⇒家庭での丁寧なブラッシング。



3か月後



健康な歯ぐきを取り戻すことができました。



妊婦歯科健診を受けましょう



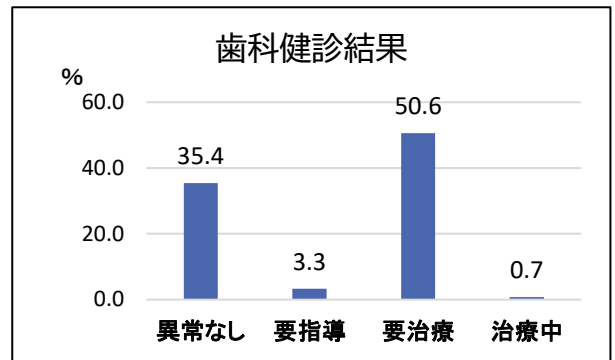
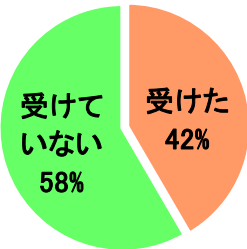
妊娠するとつわりが始まり嗜好の変化や食べる回数が増えるなど、生活リズムが変わってくるため、歯みがきが不十分になりがちです。

妊娠中は特に、むし歯や歯肉炎等にかかりやすく、進行した場合はお腹の赤ちゃんにも影響します。毎日のお口のケアとともに妊婦歯科健診を受けておきましょう。

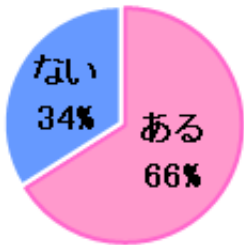
鳥取県中部5市町のまとめ

妊婦歯科健診の受診状況 (令和3年度)

妊婦歯科健診を受けましたか？

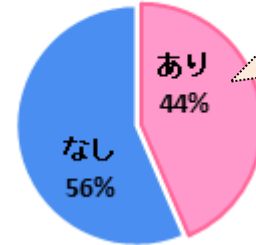


歯石がある人の割合



歯石は、歯周病の原因と進行に深く関係しています。

歯周病の人の割合



早期発見、早期治療で歯周病の進行・悪化を防ぎましょう。

女性ホルモンによるお口の変化

- 口の中が粘つく
- 口の中が酸性に傾きやすい
- 口臭が気になる
- 歯肉に腫れや出血がある
- つわりで、歯みがきができない
- 食事、間食の回数が増え、歯垢や歯石がたまりやすい

妊婦さんにみられるお口の症状



むし歯



歯周病(歯肉炎・歯周炎)



妊娠性エプーリス
(歯ぐきのできもの)



口内炎



智歯周囲炎



(出典) ようこそ歯っぴーマザー教室へ (鳥取県健康政策)

ママと生まれてくる赤ちゃんのために大切なデンタルケア

セルフケア

- 小さめの歯ブラシを使用
- こまめなうがい（水や緑茶）
- デンタルリンスの使用（殺菌、口臭予防）
- 歯間ブラシ、フロスの使用（できる時に）
- キシリトールガムをかむ
- 繊維質の多い野菜や果物を摂る



プロフェッショナルケア

- 定期的にかかりつけ歯科医院へ（歯石の除去、歯のクリーニング等）
- 個人にあった歯みがき指導
- むし歯や歯周病の歯科治療（家族みんなで治療を済ませておく）
- フッ化物歯面塗布、シーラント処置など



<よくある質問と回答>



Q 妊娠中は、いつ歯科健診へ行くのがよいですか？

A つわりがおさまる**4、5か月～7か月までに受診しておきましょう。**
この時期以外でも気になることがあれば、かかりつけ歯科医院に相談しましょう。

Q 妊娠中に歯周病があると早産や低体重児出産のリスクが高まると聞きました。本当でしょうか？

A **歯周病は早産や低体重児出産の引き金になることがあります。**歯周病の細菌が血液を介して全身に広がると（菌血症）、全身の病気の原因になったり、子宮収縮を起こす物質（プロスタグランジン）が出て早産を起こすリスクが高くなると言われています。

Q 私はむし歯が多いです。赤ちゃんもむし歯になりやすいですか？

A むし歯になりやすい歯の形態、歯並び、だ液の性質など遺伝的な要素もありますが、それより**赤ちゃんが育つ環境に左右されることが多いです。**食事や飲み物の与え方、歯みがきなどの生活習慣が大切です。むし歯はお母さんから赤ちゃんへ伝播することが多いので、お母さんの口腔衛生状態も重要です。

（参照）プレママのデンタルケア（（一社）日本小児歯科学会）



*** みんなの健口が
赤ちゃんの健口を育てます ***

妊婦歯科健診の問合せ先

お住まいの市町村

倉吉市、三朝町、湯梨浜町、琴浦町、北栄町



<歯とお口の健康リーフレット>

（作成）鳥取県中部地域歯科保健推進協議会

（監修）一般社団法人

鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所ホームページからダウンロードできます。

とりネット（倉吉保健所 HP）