


(これからママになるための健口づくり) 平成 26 年度作成

### 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いっしょに新しい世界を歩んでいくために、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

### 妊婦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、胎動ホルモンや胎動ホルモンを栄養源とする歯肉組織が存在することや、つわりで生活習慣が乱れたらプラッシングがしづらくなることから歯肉炎や、歯肉炎が引き起こされるからです。

### 出産後に気をつけたいこと

乳歯は、生後約10か月から生え始めます。その初期は非常に歯茎で多く歯肉が生えるスペースの確保(歯肉退縮)を育てることも、歯肉退縮、歯ぐきのことや発育などの状態にも大きな影響を与えます。

### むし歯のない健康なお子さんに育てましょう

どうやってむし歯になるの？

歯の質、むし歯菌、むし歯予防、むし歯治療、むし歯予防、むし歯治療


むし歯の予防方法は？

歯の質を良くするには、歯肉の質を良くするには、むし歯菌に気をつけるには、むし歯治療には、むし歯予防には

(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

### 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部歯学総合研究科口腔保健学

### 歯周病セルフチェック

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、歯ぐきや歯を支えている歯肉組織に炎症が起る状態を指します。初期段階や軽症期、全身的な病気などの発症が歯周病の進行のリスクとなります。また、中高年の多くが歯周病で歯を失っています。

歯周病の程度と症状

軽度 歯肉の付着部の腫れ

中・重度 歯の動揺、歯の脱落

歯石と歯石について

歯石(ブラーク)が付きやすくなるのは、歯ぐきや歯を支えている歯肉組織が炎症を起こしているため、歯石が付きやすくなるからです。

お口の健康を守るために

自分の歯の状態を確かめ、健康を守るために、かかりつけの歯科医と相談し、定期的な検診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、どのようなことに注意すればいいのか、アドバイスを受け、実行することは病気の進行を防ぐために必要です。特に、歯ぐきや歯を支えている歯肉組織の状態に注意して、お口のチェックを受けてみてはいかがでしょうか。

(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

誰でもできる簡単な口腔ケア

5分でもできる肺炎予防！ 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。

STEP 1 スポンジブラシで、粘膜についた食べカスを取ります。

STEP 2 舌ブラシで、舌の清掃を行います。

STEP 3 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

(口腔ケア啓発スライド集) 平成 13 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 ② リラックス ③ 摂食・嚥下機能訓練 ④ 構音訓練

食前の深呼吸や体幹のリラクゼーションは、緊張の防止につながります。

① 前準備  
椅子に腰掛ける  
深呼吸を3回、大きくゆっくり。  
肩を上下に10回動かします。  
首を前後左右にゆっくり動かします。

② リラックス  
肩の体操  
背筋・胸の体操  
首の体操  
舌の体操  
唇の体操  
頬の体操  
舌の体操  
舌の体操  
舌の体操  
舌の体操

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。

④ 構音訓練  
咽頭から飲み込みまでの一連の動きをスムーズにします。

パターカラ  
いろいろな音を出して、口の周りの筋肉を鍛えます。

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！

いつまでもお口からおいしく楽しく食べていただく為に～

### 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  
痰や唾液が行きついていませんか？

舌  
舌苔(舌の汚れ)が厚く付いていませんか？

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？  
歯肉腫れに気づきませんか？

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？  
・すりへつていませんか？  
・はずれたりずれたりしていませんか？  
はずれやすい、磨けていないなどの場合は、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。  
ブクブクがいは、口の汚れを取るだけでなく、お口の奥み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れば、喉の乾燥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。  
スポンジブラシで、粘膜や舌に付いた汚れをふき取ります。

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  
歯間ブラシ  
歯ブラシで、1本ずつ丁寧に磨いていきます。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、保湿ケアを行いましょう。

※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

### がん治療中の口のトラブル

がんの治療中に口の中にさまざまなトラブルがあらわれます。痛み、むし歯、舌の乾燥、口内炎、口のトラブルが原因で入食が難しくなったり、がんの治療自体が中断してしまうことがあります。がんの治療によって、さまざまな身体の変化が生じ、抵抗力が落ちた状態でもさらに影響が及ぶことがあります。

### 口の乾燥や痛み・舌の乾燥・口の腫れ

特にむし歯や歯肉炎があらわれやすい状態です。がん治療が始まってしまえば、歯磨き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っても、痛みで歯磨きができない状態になることもあります。

### 手術の前に歯科検診で口腔ケア(口のクリーニング)を受けることが大切です

手術の前には歯科検診で口腔ケア(口のクリーニング)を受けることが大切です。手術の前後に歯を磨き、口の中をきれいにしてもらうことが大切です。

### がん治療中の口のケアの重要性

がん治療中の口のケアは、がん治療の効果を高めるために非常に重要です。口のケアが適切に行われれば、がん治療の副作用を軽減し、生活の質を向上させることができます。

### がん治療中の口のケアの具体的な方法

がん治療中の口のケアには、食事の管理、口腔ケア、口腔機能訓練などが含まれます。具体的な方法は、主治医や歯科医師と相談して決定します。

がん治療中の口のケアの重要性を伝えるために、このリーフレットを作成しました。がん治療中の口のケアの重要性を伝えるために、このリーフレットを作成しました。

がん治療中の口のケアの重要性を伝えるために、このリーフレットを作成しました。

### がん治療中の口のケアの重要性

がん治療中の口のケアは、がん治療の効果を高めるために非常に重要です。口のケアが適切に行われれば、がん治療の副作用を軽減し、生活の質を向上させることができます。

### がん治療中の口のケアの具体的な方法

がん治療中の口のケアには、食事の管理、口腔ケア、口腔機能訓練などが含まれます。具体的な方法は、主治医や歯科医師と相談して決定します。

### がん治療中の口のケアの重要性を伝えるために、このリーフレットを作成しました。

がん治療中の口のケアの重要性を伝えるために、このリーフレットを作成しました。

(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

### むし歯をなくそう♪

むし歯にならないようにする「ふっそ」のひみつじゃ!

- \* 「ふっそ」は歯をつよくして、むし歯から歯をまもってくれるみんなのつよいみかたじゃ!
- \* 「ふっそ」は、たのしいやりかたで、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!
- \* 「ふっそ」は、むし歯をよほうするおくすりとしてせかい中であつかわれているのじゃ!

むし歯の状態

むし歯にしよう!

### 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 さいごにお口の中せんぶでぶくぶく

★ 1 ふっさん! ぶくぶくがいたらのんびりはいけません!  
はさだめしよう!  
★ うがいでから、30ふんのはたべたりのんび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、しっかりとみがきすることもたいせつだよ!

「ふっさんとむし歯のひみつじゃ!」

長崎県長崎歯科大学長崎大学

(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

★ 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、

- ① 責任者 (歯科の専門)
- ② 費用 (歯肉ケアについて) (保護者の負担)
- ③ 設備 (歯肉ケアを行うための設備)
- ④ 情報提供 (歯科検診や定期的な口腔ケアの重要性を伝えるための正しい情報提供)

### 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2.25ppmから9.0ppmの濃度の洗口液をお口に含み、「ぶくぶく」とうがいをする方法で、毎日1回1分間、効果があります。なお、ぶくぶくがうがいできない年齢児は対象とはなりません。

× がらがらうがい ○ ぶくぶくうがい

### 洗口方法

#### ① 毎日法

毎日5回(起床後、朝食後、午後、就寝前)に、2.25ppmの濃度の洗口液をお口に含み、「ぶくぶく」とうがいをする方法で、毎日1回1分間、効果があります。

#### ② 週1回法

高濃度(ミラノールを調整して9.0ppm)で、週1回実施する方法。生活習慣として実施しなくても、継続して実施するよう小学生以上の年代で、歯肉で実施するのみに適している方法です。

#### ③ 歯肉ケアの重要性

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、日々の生活習慣において、丁寧な歯磨きでむし歯を予防し、日々の歯肉ケアを怠らなければなりません。

#### ④ フッ化物洗口の安全性を教えてください

国が定めた「フッ化物洗口ガイドライン」では、適正な濃度と使用頻度は、たとえ誤って100分の1の量を飲み込んでもしっかり効果が期待されています。また、急性中毒、慢性中毒の心配もありません。さらに、WHOをはじめとする世界の歯肉ケア専門家も、むし歯予防に効果的な方法として推奨しています。