

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
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	般
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	
5	歯の病気を予防しましょう	般
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。

(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. 歯めしをしたあと、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(歯粉)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
除去

歯垢の
予防

歯垢の
治療

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

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

(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 (19分08秒)
- ★低学年向けビデオ (17分08秒)
- ★染め出しの仕方 (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発症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
- 歯くきが覆ってきた様に感じる

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 → 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(慢性炎症)

歯周病が下で、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害す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。

(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

- 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。

口腔ケア科員

- ★ 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) 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 深呼吸
 - ② リラックス
- ③ 摂食・嚥下機能訓練
 - 唇の体操
 - 頬の体操
 - 舌の体操
 - 唾液腺のマッサージ
- ④ 構音訓練
 - パ・タ・カ・ラ

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
長崎県立口腔保健センター

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
長崎県立口腔保健センター

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
長崎県立口腔保健センター 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。

摂食コップ
摂食指導

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: 095-848-6970
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

がんばれ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、おかりの歯科医までご相談ください。

長崎県歯科医師会

勝つからまたスポーツが君の楽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、おかりの歯科医までご相談ください。

長崎県歯科医師会

(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 正確な噛み合わせのために型取りを行います。
- ② 型間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。

一般社団法人 長崎県歯科医師会 学指委
7852-8104 長崎県庁3-19
TEL 095-848-5311

一般社団法人 長崎県歯科医師会
<http://www.nda.or.jp>

マウスガードを装着しなければならぬスポーツ

競技種目	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)

マウスガードの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?

噛み合わせが向上することで能力の向上が期待される。

安心感による、前後のプレーやプレーの質の向上が期待される。

運動能力向上への期待

マウスガードについて

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、狭く口腔領域のスポーツ外傷とは、口唇や頬粘膜など口腔内外の軟組織の損傷、歯の脱落や破損、さらに歯槽骨折などがあります。その発生は、自己防衛機能のない特殊な器官である歯や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、顎口腔の機能低下や外観不良を引き起こします。

文部科学省から

「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」を知り、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。

留意点

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 形状を採り型取り 選手自身がお口のなかで型取り
③ 費用 高い
④ 外傷予防 効果的
⑤ 清潔 歯科医が きれい

