

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

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 / 大村市立立の原小学校
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)

インスリン

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。

(糖尿病のあなた 歯周病大丈夫? ポスター) 平成 22 年度作成

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) 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 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、妊娠ホルモンや胎盤から分泌される黄体ホルモンが増えること、つわりで歯を磨けなくなったブラッシングが十分にできないこと、歯肉が炎症を起こしやすくなることによるものです。

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。

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?

むし歯の原因は、歯垢(プラーク)です。歯垢は、歯の表面に付着した細菌の塊です。この細菌が歯を溶かしてむし歯を作ります。

むし歯の予防方法は?

歯のケアを強化するには...

むし歯に気づいたら...

(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歯ぐきが腫れる
③歯ぐきの色が腫れない
④歯と歯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歯ぐきの痛みや腫れがひどくなる
⑧歯ぐきが腫れ(腫れがある)
⑨歯ぐきがないところをそのままにしている
⑩歯ぐきの色が赤い、または治療した歯が多い
⑪歯ぐきが臭くなる
⑫歯ぐきの色が赤くなる
⑬歯ぐきがかゆくなる
⑭歯ぐきが腫れた感じがする
⑮食事をする時間が不規則である
⑯歯ぐきの腫れがひどい
⑰歯ぐきから膿や歯垢が出る
⑱歯ぐきから膿や歯垢が出る
⑲歯ぐきから膿や歯垢が出る
⑳歯ぐきから膿や歯垢が出る

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生じて腫れ、出血、膿が出る状態をいいます。歯ぐきの腫れや出血、膿が出る状態は、歯周病の進行のサインとなります。また、歯周病の多くが歯周病で歯が抜け落ちています。

歯周病の程度と症状

軽度 歯石の付着 歯肉の腫れ

中・重度 歯の動揺 歯の脱落

歯ぐきと歯石について

歯垢(プラーク)が長い時間、歯に付着したままになると、石灰化して硬くなります。これを歯石と呼び、歯ぐきから取り除かれません。歯石は歯ぐきを腫らす原因となり、歯ぐきを赤く腫らす原因となります。

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

★過度な力

★全身状態の影響

★お口の健康を守るために