

V. 齒科保健媒体

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。

3. リーフレット・ポスター・CD-ROM リスト

※ 御必要の際は、長崎県歯科医師会（TEL 095-848-5311）へ御連絡下さい。

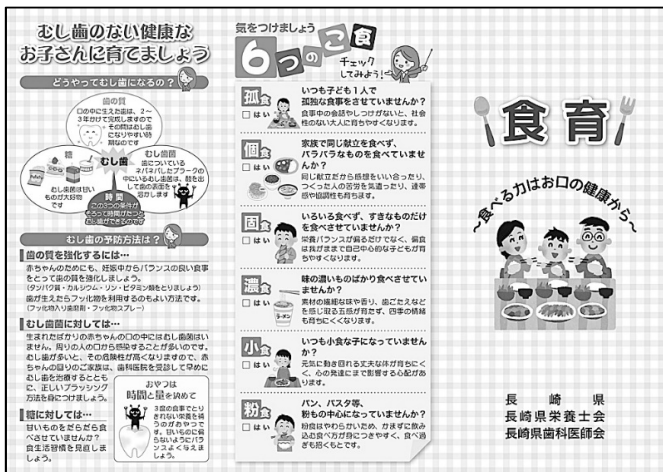
（歯っぴい噛むing!かみごたえ早見表 下敷き）平成 19 年度作成



（歯っぴい Come 噛むクッキングレシピ集）平成 19 年度作成



（食育～食べる力はお口の健康から～ リーフレット）平成 27 年度作成



(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チェック
からだ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!

歯みがきチェックをしましょう

1. 赤め出しをしたあと、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
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

① ケーキ	② チョコレート	③ キラメシ、あめ
④ おもち	⑤ ごはん	⑥ スポーツドリンク
⑦ 牛乳	⑧ たまご	⑨ お茶
⑩ 肉・魚	⑪ カップめん	⑫ スナック菓子
⑬ コーラ		

(歯みがき CD) 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 画/長崎県・長崎県歯科医師会
企画協力/一般社団法人長崎県歯科衛生士会
制 作/長崎県歯協社・歯プロダクションアップ
(2010年1月制作)

(歯の健康 DVD) 平成21年度作成

歯の健康DVD

【収録内容】

- ★高学年向けビデオ (9分00秒)
- ★低学年向けビデオ (9分00秒)
- ★歯め出しの仕方 (1分10秒)

DVD VIDEO
Presented in Taiwan

企 画/長崎県・長崎県歯科医師会
企画協力/一般社団法人長崎県歯科衛生士会
撮影協力/大村市立立の阪小学校
制 作/長崎県歯協社・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てい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?

- 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

糖尿病 → 歯周病 → むし歯

糖尿病 → 免疫機能の低下 → 歯周病の悪化

糖尿病 → 創傷治癒の障害 → 歯周病の悪化

糖尿病 → 血液循環の不良 → 歯周病の悪化

糖尿病 → 唾液の減少 → 歯周病の悪化

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。

（毎日の歯磨きで肺炎を予防しましょう リーフレット）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。

- ★ 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。
- ★ 介護が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。

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 ポスター）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 ② リラックス ③ 摂食・嚥下機能訓練 ④ 構音訓練

① 前準備: 椅子に腰掛ける、深呼吸、肩の体操、背筋・腕の体操、首の体操

② リラックス: 舌の体操、頬の体操、舌の体操、頬の体操

③ 摂食・嚥下機能訓練: 舌の体操、頬の体操、舌液腺のマッサージ

④ 構音訓練: バ・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）



（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

1 フッ化物洗口を保育所や幼稚園でなぜ行うのでしょうか？
長崎県は、3歳児のみし歯が全国でベスト10に入るほどむし歯が多い県です。よってここでは、子どもの発育に必要な役割があり、むし歯予防は健全な発育への切りかぎに必要とします。
また、むし歯は、家庭だけの問題ではありません。むし歯の多発期は、歯生え進むと続く年齢です。家庭だけでなく、保育所・幼稚園・学校だけでなく、子どもの生活環境にあわせたむし歯予防対策を行うことで、子どもたちの歯とからだの健康を支えることができます。

★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？
保育所や幼稚園で集団のフッ化物洗口を行う場合、以下のことが重要となります。

- ① 任意性（強制はしない）
- ② 同意（事前説明について保護者の同意）
- ③ 記録（歯のしみなどをもとを記録しておくことなど）
- ④ 情報提供（歯科医師や保健師から学校や幼稚園にフッ化物洗口の手続きをもちこたは正確な情報提供）

2 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225ppmから900ppmの濃度の洗口液を口に含み、「ぶくぶく」とうがいをする方法で、毎日1回法と1回法があり、効果は同じですが、年齢に応じ、生活環境を考慮して方法を選択します。
なお、ぶくぶくうがいができない低年齢児は対象としません。

×がらがらうがい ○ぶくぶくうがい

洗口方法

① 毎日法
歯肉炎や歯肉の発赤など種々の歯肉病によって呼びかけがありますが、同じく毎日法とします。低濃度（ミラノールの場合225ppm）で実施する方法。歯茎と歯の間に生活歯垢として付着しやすいため、家庭や未就学児の発育で行うのに適しています。また、試験したときも効果的です。
なお、少し高濃度（ミラノールの場合450ppm）で毎日法を実施する場合もあります。

② 週1回法
高濃度（ミラノールを調整して900ppm）で、週1回実施する方法。生活歯垢として歯肉にくくも、継続してできるような小学生以上の年代で、無菌で実施することによって行われます。

むし歯予防のポイント！
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。フッ化物洗口以外にも、日々の生活環境において、丁寧な歯磨きと正しい歯磨きを、甘いものをだらだら食べないなど、組み合わせて行うことが大切です。

3 フッ化物洗口によるむし歯予防の効果をお教えください。

フッ化物洗口の効果は、最新の研究で23～30%とされています。
（国産「フッ化物洗口液」に関する研究）
※厚生労働省健康局「むし歯予防のためのフッ化物洗口マニュアル」では、30～80%の効果があるとの研究結果が示されています。

4 フッ化物洗口によるむし歯予防の有効な理由として、次のような働きがあります。

- ① 歯の構造を強くする。（耐酸性を高める）
フッ化物が歯に作用すると、ハイドロキシアパタイトがフルオロアパタイトという硬い結晶に変わって歯に強くしなやかな構造となり、歯の表面が丈夫になります。
- ② 歯の表面を修復する。（再石灰化）
むし歯にならなくなったエナメル質（カルシウムが溶けたこと）に作用し、その部分に再びカルシウム等が沈着して歯の表面を修復（再石灰化）したり、脱灰してむし歯になるのを防ぎます。
- ③ その他のフッ化物の働き
フッ化物は歯質を強くしたり、修復したりする作用以外にも細菌が繁殖するのを抑制したり、歯肉（歯茎の肉）の形成を助ける働きがあります。

（小学校の保護者向け「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

小学校の保護者のみなさんへ

むし歯予防のためにフッ化物洗口をしてみませんか

1 フッ化物洗口を小学校でなぜ行うのでしょうか？
健康な歯でよく噛むことは、子どもの発育に重要な役割があり、むし歯予防は、健全な発育への切りかぎに必要とします。
むし歯は、家庭だけの問題ではありません。むし歯の多発期は、小学校入学前から学校での歯磨き生活をおくっている年齢です。したがって、家庭だけでなく、保育所・幼稚園・学校でも子どもたちの生活環境にあわせたむし歯予防対策を行うことで、子どもたちの歯とからだの健康を支えることができます。

★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？
小学校で集団のフッ化物洗口を行う場合、以下のことが重要となります。

- ① 任意性（強制はしない）
- ② 同意（事前説明について保護者の同意）
- ③ 記録（歯のしみなどをもとを記録しておくことなど）
- ④ 情報提供（歯科医師や保健師から学校や幼稚園にフッ化物洗口の手続きをもちこたは正確な情報提供）

2 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225ppmから900ppmの濃度の洗口液（5～10ml）を口に含み、「ぶくぶく」とうがいをする方法で、毎日1回法と1回法があり、効果は同じですが、年齢に応じ、生活環境を考慮して方法を選択します。

×がらがらうがい ○ぶくぶくうがい

洗口方法

① 毎日法
低濃度（ミラノールの場合225ppm）で毎日実施する方法です。歯茎と歯の間に生活歯垢として付着しやすいため、家庭や未就学児の発育で行うのに適しています。また、試験したときも効果的です。
なお、少し高濃度（ミラノールの場合450ppm）で毎日法を実施する場合もあります。

② 週1回法
毎日法よりも高濃度（ミラノールを調整して900ppm）で、週1回実施する方法です。小学生以上の年代で、集団（学校）で実施することによって行われます。

むし歯予防のポイント！
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。フッ化物洗口以外にも、日々の生活環境において、丁寧な歯磨きと正しい歯磨きを、甘いものをだらだら食べないなど、組み合わせて行うことが大切です。

3 フッ化物洗口によるむし歯予防の効果をお教えください。

フッ化物洗口の効果は、最新の研究で23～30%とされています。
（国産「フッ化物洗口液」に関する研究）
※厚生労働省健康局「むし歯予防のためのフッ化物洗口マニュアル」では、30～80%の効果があるとの研究結果が示されています。

4 フッ化物洗口によるむし歯予防の有効な理由として、次のような働きがあります。

- ① 歯の構造を強くする。（耐酸性を高める）
フッ化物が歯に作用すると、ハイドロキシアパタイトがフルオロアパタイトという硬い結晶に変わって歯に強くしなやかな構造となり、歯の表面が丈夫になります。
- ② 歯の表面を修復する。（再石灰化）
むし歯にならなくなったエナメル質（カルシウムが溶けたこと）に作用し、その部分に再びカルシウム等が沈着して歯の表面を修復（再石灰化）したり、脱灰してむし歯になるのを防ぎます。
- ③ その他のフッ化物の働き
フッ化物は歯質を強くしたり、修復したりする作用以外にも細菌が繁殖するのを抑制したり、歯肉（歯茎の肉）の形成を助ける働きがあります。

（一生自分の健康な歯でおいしく食べよう！ リーフレット）平成 26 年度作成

一生自分の健康な歯でおいしく食べよう！

I. むし歯の予防と「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」と8020運動

むし歯は、口のなかの細菌が歯の表面に付着して歯を溶かす（脱灰）が原因で起こる。歯を溶かす成分を奪取する（再石灰化）を促すと歯は強くなる。むし歯予防には、バランスのとれた食生活と歯磨きによる歯垢の除去が重要である。その中でも、フッ化物を利用する方法は効果的である。「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」の第1条では、効果的なむし歯予防対策を行うため、保育所・幼稚園・小学校を対象とした「長崎県によるフッ化物洗口」を推進している。集団フッ化物洗口を導入・実施して、県内市町、学校、個人、個人の心身の健康を促進することを目的としている。当面にわたる歯の健康づくりの一環として、8020運動（80歳で自分の健康な歯を20本以上持つこと）の達成には、4歳からのフッ化物洗口で丈夫な歯をつくることと大さなつながりがある。

Ⅱ. むし歯予防とフッ化物の利用

1 「フッ化物」(フッ素)とはどんなもの

歯のなかにも骨髄にあるミネラル元素のひとつです。自然界には、フッ化物として存在しています。人体内には140mgほど多く含まれて、歯に有用な元素であり体に必要不可欠な元素とみなされています。

水汲みフッ素化
食塩のフッ化物濃度調整

フッ化物含有歯磨剤
フッ化物含有歯粉
フッ化物洗口

Ⅱ. むし歯予防とフッ化物の利用

3 有効性と実績 ～ 確実で平等なむし歯予防方法～
国際的にフッ化物によるむし歯予防効果が認められてきた。我が国で行われた調査ではフッ化物洗口によるむし歯予防効果は30～70%の範囲内であった。ことに4.5歳から行えば、最も効果的なむし歯になりやすい歯を予防し、高いむし歯予防効果が得られます。集団で行えば、参加者に平等にむし歯を減らせます。

4 安全性 ～ 世界と日本の専門機関団体の推奨 ～
フッ化物利用は、WHO（世界保健機関）、FDI（国際歯科連盟）をはじめ世界の150以上の医学保健専門機関と団体が推奨する安全な効果的なむし歯予防手段です。飲料水中の濃度（1ppm）のフッ化物によるむし歯予防の仕組みを発見し、世界的な規模で長期にわたる実験がなされています。2003年に厚生労働省は「フッ化物洗口ガイドライン」で、本法は安全なむし歯が予防できると推奨しています。

★安全性について、その使用量が大切になります★
どんな栄養素や薬も、量が少な過ぎると役に立ちません。適量である栄養や薬に、多過ぎると害が生じます。むし歯予防に役立つフッ化物の利用についても、使用量が大切です。フッ化物洗口における適正な濃度と量を守りましょう。

5 継続の重要性 ～ 継続は力なり ～
1970年に新潟県長岡市では集団でのフッ化物洗口が開始されました。33年後の調査で、4.5歳児から継続してフッ化物洗口を実施したグループの成人歯でのむし歯は少ない、歯の喪失はありませんでした。フッ化物の利用は小児期に留まらず、高齢期における健康なむし歯の予防にも有効です。こどもから年齢がすすむまでむし歯予防のために適正なフッ化物利用をしましょう。

8020達成のために小児期からのフッ化物洗口が重要だ。

長崎県長崎県保健衛生課

(口腔保健センター リーフレット) 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
長崎県長崎市中央2丁目

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
長崎県長崎市中央2丁目

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
長崎県長崎市中央2丁目 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
摂食指導員

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救急体制の充実のため、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

「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」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します。
- 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 学術委員会
7852-8104 長崎県長崎市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)

マウスガードの効果は?

マウスガードを装着することによって、安心感を持って積極的にプレーができるという効果も大きいようです。

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、さらに脳脊髄損傷などがあります。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。)

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調製 歯科医 確実

(歯みがき時の注意点 ポスター) 令和2年度作成



(「お口育て」ご存じですか？ リーフレット) 令和3年度作成
口腔機能発達不全症リーフレット



(災害時のお口のケア 小冊子) 令和3年度作成

