

## V. 歯科保健媒体



# 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	プラッシャアップ！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	全般
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	
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	全般
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	
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	妊娠・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	キシリトールでむし歯予防1	全般
2	キシリ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	ブラーク(歯垢)の正体	
6	ブラークができやすいところ	
7	デンタルフロスでブ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 噙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  
からだに歯を強くする食事を考えよう**

吉林中にいるのかよ坊さんだよ。  
良い子のみんなが健康的で  
ごはんをおいしく食べることでできるように  
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・認長崎県歯科医師会

**歯みがきチェックをしましょう**

- 床の歯をしたあと、3分でこぼしちゃう。
- 歯がのこっている所を下の歯の間に赤色で塗りましょ。
- かみとこぼし（フック）です。  
歯みがききれいにこぼしちゃう。

① ケーキ	② チョコレート	③ キラヌル・あめ
④ おもしる	⑤ ごはん	⑥ スポーツドリンク
⑦ くだもの	⑧ お野菜	⑨ たまご
⑩ 肉・魚	⑪ カップめん	⑫ スナック菓子
⑬ コーラ		

からだに歯を強くする食べ物や飲み物を選んで、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



## (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

糖尿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**

糖尿病は中高年の約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？**

糖尿病を治療すると合併症の危険性が減らす可能性があります。

社団 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ます
- 歯肉から出血します
- 歯肉から膿ができる
- 歯がグラグラします
- 口臭がある
- 起床時、口の中がねばねばします
- 歯ぐきが疲れてきた様に感じる

**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、最近わかつきました。

**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  
・血流循環の不良  
・唾液の減少

歯周組織の傷害 → 歯周病  
→ むし歯

**歯周病は、糖尿病に悪影響を及ぼします**

TNF- $\alpha$  ↓  
インスリンの働き ↓  
→ 糖尿病悪化  
→ 歯周病悪化  
→ 糖尿病悪化

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が、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に、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やすくなります。

慢性歯周炎（歯周病）の存在下では、TNF- $\alpha$ 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- $\alpha$ にはインスリンの働きを妨害する作用があるため、血糖値を上昇させることになります。

(糖尿病のあなた 齒周病大丈夫? ポスター) 平成 22 年度作成



(これからママになるための健口づくり リーフレット) 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  
いきいきした明るい将来を描いていたために、  
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**

**出産後に気をつけたいこと**

**むし歯のない健康な  
お子さんに育てましょう**

(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、健康な歯くであるために～

「おなかふくわん! みくさんのおこひよ」

長崎県  
長崎県歯科医師会  
長崎大学医学院医歯薬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!**

**おなかふくわん! みくさんによる歯周病のリスクチェック**

**歯周病とは**

**★歯周病の程度と原因**

**★歯周病のリスク**

**★全身状態の影響**

**お口の健康を守るために**

(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
- 起床時に口の中がヌバヌバする
- 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

**誰でもできる簡単な口腔ケア**

5分でできる  
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はずしてケアを行って下さい。

★ 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。

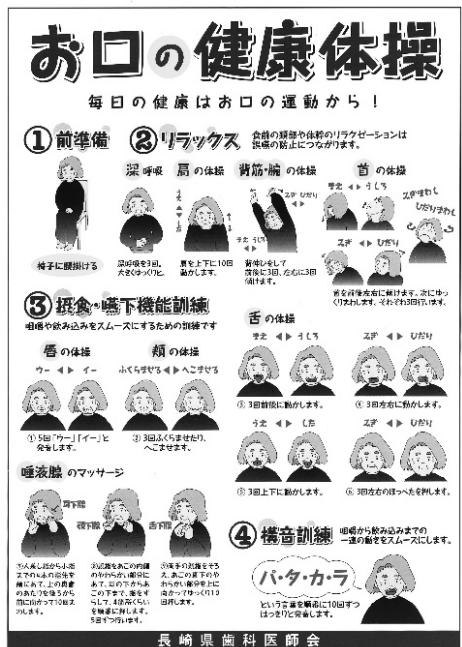
口腔ケア器具の例

1 STEP  
2 STEP  
3 STEP

スポンジブラシで、粘膜についた食べカスを取ります。  
舌ブラシで、舌の清掃を行います。  
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



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

<img alt="A comprehensive dental health education page from the Nagasaki Prefectural Dental Association. It features a central title '口腔ケアの手順' (Dental Care Procedure) with numbered steps. Step 1: '口の中を観察しましょう' (Observe the mouth). Step 2: '歯と歯ぐきの間 食べかすは残っていませんか?' (Is there any food residue between teeth and gums?). Step 3: '上あご 痒や歯肉が紅んでいませんか?' (Is the upper jaw itchy or red?). Step 4: '舌 舌苔(舌の汚れ)が付いていませんか?' (Is there no tongue coating?). Step 5: '粘膜 口内炎や湿疹はありますか?' (Are there any oral ulcers or rashes?). Step 6: '歯 むし歯はありますか? 噛みが悪くないですか?' (Do you have cavities? Is your bite bad?). Step 7: '歯齒(入れ歯) 汚れていませんか? きちんと着ていますか? ずれついていませんか? はめつけられてしまっていますか? はずれやすい、閉めにくいなどの場合は お隣の歯科医院に相談しましょう。' (Are dentures dirty? Are they properly fitted? Do they move? If they fall out easily or don't close well, consult a nearby dentist.). Step 8: '◎義歯(入れ歯)をしている場合は必ずはさしてから歯磨きましょう!' (If you wear dentures, always remove them before brushing your teeth!). Step 9: '◎食事量の低下はお口のトラブルかもしれません!' (A decrease in eating habits may indicate oral problems!). Step 10: '「歯ブラシ」をお掃除しましょう' (Clean your toothbrush). Step 11: '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。' (There are tools to help with brushing, so use them effectively to remove plaque.). Step 12: '「歯みがき」をしましょう' (Brush your teeth). Step 13: '歯ブラシで、1本ずつ丁寧に洗浄していきます。また歯と歯肉の間の洗浄は、歯肉マッサージとなり歯への刺激になります。' (Wash each tooth carefully. Cleaning between teeth and the gum line is a dental massage that stimulates the teeth.). Step 14: '「保湿ケア」をしましょう' (Moisturize). Step 15: '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。' (If you have dry mouth, use moisturizing agents for moisture care.). Step 16: '※口腔ケアは毎日行うことが重要です!!' (※It is important to perform oral care every day!!).</div>

(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

#### (小学校低学年向け「フッ化物洗口啓発媒体」)

**ふつそでうがいをして  
むし歯をなくそう♪**

むし歯にならないようにする  
「ふつそ」のひみつじゃ!

\* 「ふつそ」は歯をつよくして、むし歯きんから  
歯をまもってくれるみんなのつよいみかたじゃ!

\* 「ふつそ」は、ただしいやりかたで、つづけて  
うがいをすれば、むし歯をよぼうするはたらき  
があるのじゃ!

\* 「ふつそ」は、むし歯をよぼすおくすりと  
してせかいでつかわれているのじゃ!

むし歯にしてやる!  
むし歯の状態

わしは よぬさん

下敷き) 平成 23 年度作成

## (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**

**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？**

島崎病院は、毎年多くのし尿が全国で2回（1回）入るおむすびを多く販売です。よく聞くことは、子どもの歯に必要な虫歯があり、むし歯予防は健齿に非常に大切なことです。

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、歯科生活を多くしている中高生です。家庭だけでなく、施設等、学校などでも子どもの生活習慣によってむし歯予防対策を行うことで、子どもの今のと今後の歯の健康を考えることができます。

**★集団としてむし歯予防対策を実践するためには必要なことは？**

保育所や幼稚園で毎日のフッ化物洗口を行うほど、以下のことが重要となります。

- ① 健康（歯の白由）
- ② 食（歯の食の自由）
- ③ 見（歯の見の自由）
- ④ 情報提供（歯科医師様から年齢別な知識及び科学的な情報をもとにした正確な情報提供）

**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2回（1回法）であり、児童は両手でうがい水流を握って行うと感覚やすいので、家庭や施設での実践を行なうのが一般的です。また、漱涑したときも安心なです。

なお、少し尿濃度（ミラノールの場合は450ppm）で毎日法を実践する場合もあります。

**3 フッ化物洗口によるむし歯予防効果は、最新の研究で23～30%とされています。**

●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。  
(国際「フッ化物についてよく使ううちからかたの知識」(日本小学校低学年段会議会議長会議))  
※岡山大学医学部作成の「児童のためのフッ化物洗口マニュアル」では、30～60%の効果があるとの実験結果が示されています。

**4 フッ化物がむし歯予防に有効な理由として、次のような働きがあります。**

- ①歯の表面を保護する。(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性質で歯に付けて溶けにくく結晶化となり、歯の表面が丈夫になります。
- ②歯の表面を修復する。(再石炭化)  
むし歯になりかけたエナメル質（カルシウムが溶けだすこと）に作用し、その部分で再びカルシウム質が結合して歯の表面を修復（再石炭化）したり、腐歯にむし歯になるのを防げます。
- ③その他の効果の発現  
フッ化物は骨質を強くしたり、移動したりする作用以外にも歯槽を増加させたり、歯肉（歯周組織）の形態を活性化させることができます。

**5 フッ化物洗口の安全性を教えてください。**

国が示した「フッ化物洗口ガイドライン」では、適正な濃度と量を守れば、たとえ2歳未満の児童の口腔内でも健康被害が発生することはないと示されています。また中高生、特に中高生の歯はからむし歯の罹患率は低くなっています。さらに、WHOははじめとする世界の専門家も安全と認め、むし歯予防に効果的な方法として推奨しています。

**6 フッ化物洗口の安全性について**

①歯の表面を保護する。(再石炭化)  
1人当たりの用量（約20g/kg）が尿濃度の2倍で実践する洗口液の濃度は2回ごろあるが、約2人を一緒にみみ込むと吐き気や嘔吐、歯茎不快などの悪性副作用がある。

②歯の表面を修復する。(再石炭化)  
尿濃度（約20g/kg）が尿濃度の2倍で実践する洗口液の濃度は2回ごろあるが、吐き気や嘔吐、歯茎不快などの悪性副作用がある。

③その他の効果の発現  
尿濃度（約20g/kg）が尿濃度の2倍で実践する洗口液の濃度は2回ごろあるが、吐き気や嘔吐、歯茎不快などの悪性副作用がある。

## (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**

**フッ化物洗口を小学校でなぜ行うのでしょうか？**

健常な歯でよく聞くことは、子どもの発育に重要な役割があり、むし歯予防は、健全な発育への基礎に非常に大切なことです。

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、小学校入学前から小学校での生活習慣をあくまで守る必要があります。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習慣に合わせたむし歯予防対策を行うことで、子どもたちの今後の健康を考えることができます。

**★集団としてむし歯予防対策を実践するためには必要なことは？**

小学校で毎日のフッ化物洗口を行なうほど、以下のことが重要となります。

- ① 健康（歯の白由）
- ② 食（歯の食の自由）
- ③ 見（歯の見の自由）
- ④ 情報提供（歯科医師様から年齢別な知識及び科学的な情報をもとにした正確な情報提供）

**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2回（1回法）があり、効果は両手で握ったうがい水流を握って行なうと感覚やすいので、家庭や施設での実践を行なうのが一般的です。また、漱涑したときも安心なです。

なお、少し尿濃度（ミラノールの場合は450ppm）で毎日法を実践する場合もあります。

**3 フッ化物洗口によるむし歯予防効果は、最新の研究で23～30%とされています。**

●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。  
(国際「フッ化物についてよく使ううちからかたの知識」(日本小学校低学年段会議会議長会議))  
※厚生労働省作成の「児童のためのフッ化物洗口マニュアル」では、30～60%の効果があるとの実験結果が示されています。

**4 フッ化物洗口の安全性を教えてください。**

国が示した「フッ化物洗口ガイドライン」では、適正な濃度と量を守れば、たとえ1回の用量を飲み込んだとしても健康被害が発生することはないと示されています。また、吐き気や嘔吐、歯茎の腫脹の原因からも安全性が確認されています。さらに、WHOはじめとする世界の専門家も安全と認め、むし歯予防に効果的な方法として推奨しています。

**5 フッ化物洗口の安全性について**

①歯の表面を保護する。(再石炭化)  
毎日尿濃度（約20g/kg）が尿濃度の2倍で実践する洗口液の濃度は2回ごろあるが、約2人を一緒にみみ込むと吐き気や嘔吐、歯茎不快などの悪性副作用がある。

②歯の表面を修復する。(再石炭化)  
尿濃度（約20g/kg）が尿濃度の2倍で実践する洗口液の濃度は2回ごろあるが、吐き気や嘔吐、歯茎不快などの悪性副作用がある。

③その他の効果の発現  
尿濃度（約20g/kg）が尿濃度の2倍で実践する洗口液の濃度は2回ごろあるが、吐き気や嘔吐、歯茎不快などの悪性副作用がある。

## (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、口の中の歯を壊す細菌が口に入れた歯（歯を落す歯）に落とした成分を奪う（再石炭化）を上回ると発生します。むし歯をぐぐたには、バランスの取れた予防対策を実践することです。その中でも、フッ化物を利用する方法が効果的です。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、小学校入学前から小学校での生活習慣をあくまで守る必要があります。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習慣に合わせたむし歯予防対策を行うことで、子どもたちの今後の健康を考えることができます。

**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**

体の中にも普通にあるミネラル元素のひとつです。自然界には、フッ化物をしています。人体内では14種目以上の元素で、最も有益な元素であります。

**2 フッ化物の利用方法と予防作用**

むし歯の動きを抑えて初期のむし歯の再石炭化（復帰）、ミネラルの再沈着を促進し、むし歯を強化します（下図）。

**3 安全性**

フッ化物作用は、WHO（世界保健機関）、EU（欧州連合機関）はどちらも「安全」の評価であります。2003年に厚生労働省は「フッ化物洗口」で、本法は安全にむし歯が予防できると推奨しています。

**4 総括**

★安全衛生について：その使用量が大切になります！  
どんな栄養素も、量が多い場合は逆に危険です。過量であると栄養や便になり、多過ぎると骨や手足の発育不良や、むし歯予防で使われるフッ化物の作用についても、使用量が大切です。

**5 総括の重要性**

1970年に新潟県登米市で、集団でのフッ化物洗口が実施されたところ、3年後の調査で、45歳児から離脱したフッ化物洗口実施したグループの成人組のむし歯の失はれはなく、棄の失はれはありませんでした。フッ化物の効果は小児期よりも、高齢者におけるむし歯の予防に効果的です。むし歯がおこる原因を知り、予防のためには正直なフッ化物利用を行いましょう。

**6 生活における歯と口の健康づくりとむし歯予防**

生活における歯と口の健康づくりとむし歯予防

監修：長崎県歯科医師会

## (「フッ化物」を活用して「8020」社会の実現を目指しましょう！ リーフレット) 平成 26 年度作成

(保育所・幼稚園、学校における集団フッ化物洗口実施マニュアル) 平成 29 年度改訂

# 保育所・幼稚園、学校における集団フッ化物洗口実施マニュアル

長崎県

長崎県歯科医師会

長崎大学大学院歯薬学総合研究科口腔保健学  
平成 25 年度

(フッ化物の応用による効果的なむし歯予防 CD) 平成 29 年度改訂

The slide features a title at the top and two cartoon tooth characters below it. The title is in Japanese: 'フッ化物の応用による効果的なむし歯予防'. Below the title are two anthropomorphic teeth. The left tooth is pink with black sunglasses and a yellow can in its hand, wearing a pink belt with a white 'F'. The right tooth is blue with black sunglasses and arms raised, wearing a blue belt with a white 'F'. Both teeth have black outlines and are standing on small black feet.

## (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  
長崎県歯科医師会連合会  
**対象**  
通院可能な障害者、知的・精神障害者や有病者は治療を行います。  
**診療日・料金** 火・水・土曜日 9時30分~17時  
**診療風景**

**2 遊び歯科診療**  
歯科診療車  
**対象**  
県下(離島を含む)の障害者を年次診療で用いた歯科診療車で巡回診療を行います。  
**診療日・料金** 金曜日 10時~16時  
**診療風景**

**3 体白救急歯科診療**  
口腔保健センター歯科診療所  
長崎県歯科医師会連合会  
**対象**  
一般市民に対する体白救急歯科診療を行います。  
**診療日・料金** 日曜日、祝日 年末年始(元旦を除く)12月30~1月3日 12時~17時  
**診療時間**  
**いつでも、どこでも、誰でも 最良の歯科保健医療を**

**4 根食指導**  
障害者歯科診療 遊び歯科診療  
長崎県歯科医師会連合会  
**対象**  
食べることや飲み込むことがうまくできない児童障害児、高齢者に対し、根食指導や訓練を行います。  
**根食コップ**

**5 障害者歯科協力医制度**  
長崎県歯科医師会連合会  
**対象**  
長崎県下全城の障害(児)者に対し、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おります。  
**● ● ● 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(児)者の歯科診療および体白救急歯科診療を実施しております。

**長崎県歯科医師会連合会**  
TEL: 095-848-5970  
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 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

**カスタムシート**  
**マウスガードの作り方**

- 正規な咬み合わせのために型を取ります。
- 型に合わせて専用のシートで作成します。
- 適合性や咬み合わせを調整します。
- 実際に装着して最終的な調整をします。

県民の皆さん、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。

**マウスガード**  
スポーツを安全に  
楽しむために

競技 標目	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
空手	〃
アイスホッケー	〃
ラクロス	(女子のみ)

**マウスガードを装着しなければならないスポーツ**

- サッカー
- フットボール
- 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
- ウエイトリフティング
- スキー
- スノーボード
- テニス
- スケートボード
- 相撲
- スカッシュ

**マウスガードの効果は?**

・痛いところを守る  
・痛い部位を防ぐ  
・噛み合せが改善される  
・安心感を持つ  
・運動能力向上への期待

**マウスガードについて**

**必要社団**  
スポートに取り組む児童や障害者は、スポーツ本番の目的である「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、障害領域のスポーツ外傷とは、口唇や粘膜など口腔内の軟組織の損傷による外傷です。さらには骨骨折などの外傷です。そのため、その原因となる外因がない特殊な装置である利咬やの問題組織の弱さあるいは咬合をもたらし結果として口腔部の機能低下や外観不良を引きこします。

**文部科学省から**  
「歯・口の健康づくりに関する資料」が発刊されました。そのため中学生や高校生に対する「マウスガードを知る」という教育があります。「外傷に対する予防やその周囲組織の弱さあるいは咬合をもたらし結果として口腔部の機能低下や外観不良を引きこします」ということです。

**便り**  
①運動部などスポーツ部の競技者や選手に制作されたカスタムシートの使用が認められる場合のもの

カスタムシート	専門的な 器具
入手方法	専門店
制作方法	専門機器を使用
使用	吸収する
効果	効果的
運営	歯科医院

(小冊子「いい歯いきいきめざそう 8020 自分の歯を保つていつも歯ッピー」)  
平成 27 年度発行



(乳幼児期の健やかな「歯・口」のはたらき リーフレット) 平成30年度作成

**Q & A**

**Q. 食べるときに「くちゅくちゅ」音を立ててなんですか。**

A. 本当に食べていてこれが生まれます。音がするだけではなく、食べ物を口に運ぶときも、喉の筋肉がけりなります。つまり、音で口に運ばれるよう喉を調整します。そのため、喉の筋肉が動くことで口がくならないように喉を開けてしまします。

**Q. 好きいがいいのですが**

A. 自分の好みを守るために「嫌な(苦い)」ものは本当に嫌いに感じるようになります。また、他の食べ物に対する嫌いが子どもに潜むこともあります。親御さんは不思議になってしまします。(において)聞いて問題で生臭いもの、匂い物なども苦です。慣れてやがて日本の味や他の大きいおじいちゃんのおじいちゃんの味が喜んでしまうよ。

**Q. 「よく喉がない」「喉みる」「食べるのが早い」**

A. 「喉がない」とは、舌をざぐりと舐める子がいるもので、必ず舌をかじる子がいます。「喉みる」を見てしまった人がいます。また、人に同じ味を食らうくなっている人がいます。喉みる(喉舌)は、「喉舌(民族言語)」の意味です。

食べ方に分類されかねずみがされるのは問題にならない場合はあります。でも、よく見付かる。本当に舌は喉を這ひなくするくらいになります。これは、その子が家庭で親の言葉を耳で聴いていたり、家庭で言葉を身につけたりしているからです。少し咀嚼(くしょく)してから、噛みついでしゃむたる音などを大きめにカットして喉に音波を向ける感じでしょうか。

**「ばーん」と口が開いてませんか?**

本日の会話題は「喉」ですが、鼻が閉まっている時の口呼吸です。なかなか、鼻が開かないでいるつまづけで頭を使っている子ども達がいます。「口呼吸」と呼ばれる原因です。

【参考】

【かみなし呼吸する】

空気の入り口が口(バイ)ではなく、鼻(マスク)へ通じています。ノーズ(鼻)で吸った空気は鼻を通り、鼻の奥で空気は喉を通ることによって流れます。吸気させて体内に取り込みます。

**口呼吸による問題点**

【口呼吸】

- 口呼吸
- 鼻閉(鼻閉)
- 鼻漏(鼻漏)
- 鼻炎(上部呼吸器炎)
- 鼻過敏(鼻過敏)
- 鼻水(鼻水)
- 鼻づまり(鼻づまり)

【骨格変形】

- 口呼吸吸引(口呼吸吸引)
- 口呼吸吸引(口呼吸吸引)
- 口呼吸吸引(口呼吸吸引)
- アーチマウスピース
- アーチマウスピース
- アーチマウスピース

これらの骨格的変化は、費用負担にすることにより、外科的治療が必要であるためあります。

**口呼吸を止める**

口呼吸に対しては定期的な運動、鼻呼吸、呼吸しながらの運動トレーニングを行ってください。状況によっては専門的なレインスラップグマスクを用いてから鼻呼吸をしてください。

そして、鼻呼吸を促す運動やトレーニングを行ってください。

**喉・口呼吸**

喉や口呼吸を改善する運動をした時に、

大げさに大きく口を開けて笑う

と、かわいいうつろな口(ハイドロ)です。

(参考) 呼吸・外呼吸・呼吸機能の基礎

(参考) 呼吸・外呼吸・呼吸機能の基礎

## (素敵な女性になるために リーフレット)

**むし歯や歯周病(ペリオ)は  
細菌感染症**

むし歯や歯周病は、おばあちゃんの使い口  
や、コップのぬいの、チスでもうつるこ  
とがあります。



鍵口のために、お口の中  
バインを減らしましょう！

→PMTGがオススメ！

**白い歯で清潔感アップ！**

歯科医院では、齒にしみくい安全な薬剤  
で歯を白くします。

→ホワイトニング

忙しい奥女士は、家で白くする方法もあり  
ます。



**思春期のお口の状態は  
未来の赤ちゃんにも影響を  
与えます**

流産や早産の原因の 1 つに「**羊膜炎**」があ  
ります。

羊膜炎とは、赤ちゃんを包む膜(臍毛膜や羊  
膜)にイライラが蓄積して炎症を起こした状態  
のことです。

多くは、母からの感染ですが、口の中の歯周  
病菌が、直接介して全身に送られて羊膜炎  
を起こすことがあります。



**素敵な女性になるために**



## (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

