

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。

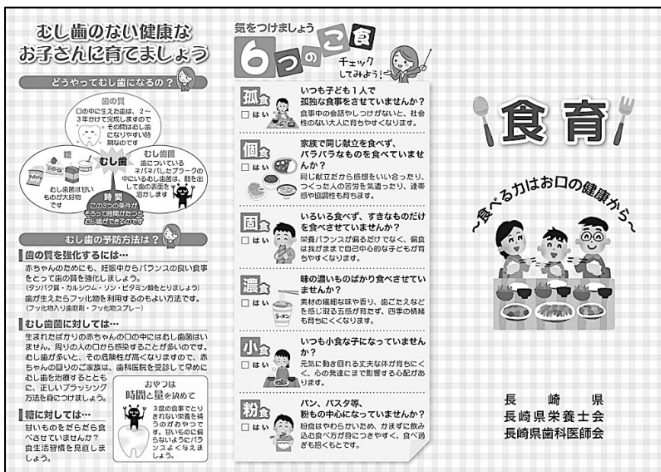
（歯っぴい噛むing!かみごたえ早見表 下敷き）平成 19 年度作成



（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エツツからだと歯を強くする食事を考えよう

食卓にのい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が出来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・長崎県歯科医師会

歯の
ためしよ!

歯みがきエツツをしましょう

1. 染み出しをしたあと、うがいをしましょう。
2. 赤色かのこっている歯を下の歯の縁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
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、番号を書きましょう

① ケーキ	② チョコレート	③ キラメシル・あめ
④ お粥	⑤ ごはん	⑥ スポーツドリンク
⑦ 牛乳	⑧ たまご	⑨ お茶
⑩ たまご	⑪ カップめん	⑫ スナック菓子
⑬ 肉・魚	⑭ コーラ	

(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 disc
DIGITAL AUDIO
Pressed 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 / 長崎県歯科医師会・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 (9分50秒)
- ★低学年向けビデオ (9分50秒)
- ★染め出しの仕方 (1分10秒)

DVD VIDEO
Pressed 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 / 大村市立広の原小学校
制 作 / 長崎県歯科医師会・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

慢性炎症は糖尿病を悪化させます

糖尿病は中高年の病気がかかっている代表的慢性疾患です。

糖尿病のあなた 歯周病大丈夫?

長崎県歯科医師会

歯周病 セルフチェック

歯と歯茎の間に歯垢がたまりかたまりの歯周病へ

- 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
- 歯くぎが磨けてきた様に感じる

糖尿病と歯周病の関係

糖尿病は、歯周病を引き起こす原因の一つです。また、歯周病が糖尿病を引き起こす原因の一つです。

糖尿病で歯周病や歯槽膿漏がひどくなるのはなぜ?

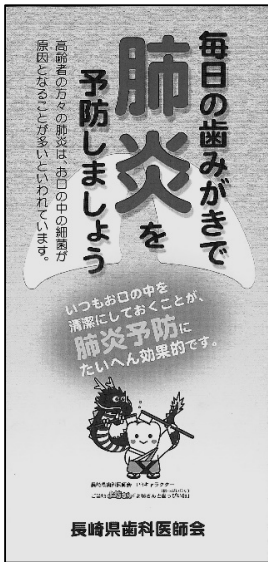
糖尿病 → 血糖値の上昇 → 歯肉の腫れ → 歯周病

歯周病 → 炎症性サイトカインの分泌 → 糖尿病

慢性炎症は糖尿病を悪化させます

慢性炎症(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はインスリンの働きを阻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



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。

口腔ケア器具の例

★ 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。

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 ポスター）令和 5 年度改訂



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～

ご当院より
「よめさんと歯っぴいね」

長崎県
長崎県歯科医師会

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 痰や唾液が付いていませんか?
 - 舌 舌苔(舌の汚れ)が付いていませんか?
 - 粘膜 口内炎や腫れはありませんか?
 - 歯 虫歯はありませんか? 歯がグラグラしていませんか? 歯科医師に相談しましょう。
 - 口腔内の汚れやすい場所
 - 義歯(入れ歯)
 - 汚れていませんか?
 - きちんと洗っていますか?
 - 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。
 - フックウガイは、口の汚れを取るだけでなく、お口の周りと舌の粘膜のトレーニングになります。ガラガラウガイができれば、喉の保湿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。

▶ 舌のお掃除

 - 歯ブラシや舌ブラシなどで、奥から手前へやさしく清掃しましょう。(残った歯垢はもつがらみ)
- 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本ずつ丁寧に清掃していきます。また歯と歯肉の間の清掃は、歯肉マッサージとなり脈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。

※口腔ケアは毎日行うことが重要です!!

(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

がん手術や放射線療法、化学療法を受けられる方へ

がん治療を受ける際には、手術や放射線療法、化学療法などがあります。これらはがんを治すために必要ですが、口の中や喉にダメージを与え、食べ物が飲み込めなくなったり、味がわからなくなったり、口の中が乾燥したり、痛みが出たりすることがあります。

このリーフレットでは、がん治療を受ける際の口腔ケアの重要性と、具体的なケア方法についてご説明します。

1. 口腔ケアの重要性

2. 口腔ケアの方法

3. 食事の摂り方

4. 水分の摂り方

5. 口腔ケアの道具

がん治療を受ける際の口腔ケア

がん治療を受ける際には、手術や放射線療法、化学療法などがあります。これらはがんを治すために必要ですが、口の中や喉にダメージを与え、食べ物が飲み込めなくなったり、味がわからなくなったり、口の中が乾燥したり、痛みが出たりすることがあります。

このリーフレットでは、がん治療を受ける際の口腔ケアの重要性と、具体的なケア方法についてご説明します。

1. 口腔ケアの重要性

2. 口腔ケアの方法

3. 食事の摂り方

4. 水分の摂り方

5. 口腔ケアの道具

(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

ふっそでうがいをして むし歯をなくそう♪

わしはよ坊さん

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、むし歯さんから歯をまもってくれるみんなのつよいみかたじゃ!
- * 「ふっそ」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いかい甲でつかわれているのじゃ!

むし歯の状態

ふっそでうがいのやりかたじゃ!

- 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 さいごにお口の中ぜんぶでぶくぶく

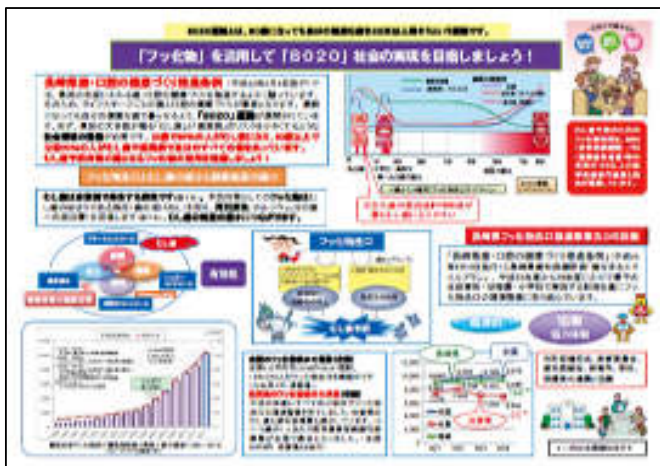
* 1. ふんかん ぶくぶくがいたらのんではいけません! はかたししょう!

* うがいでから、3.0ふんかんはたべたりのんだりはしてはいけません!

「よめさんと歯っぴいね」

長崎県
長崎県歯科医師会
長崎大学

（「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



（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



(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



(素敵な女性になるために リーフレット) 平成 30 年度作成



(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



（オーラルフレイルを防いで元気に長生き！ リーフレット） 令和3年度作成



(マスク生活で知っておこう！『健口』の大切さ！ リーフレット) 令和4年度作成



(お口の健康から骨折予防！ リーフレット) 令和4年度作成



(歯科医院で定期的な健診を受けましょう！ チラシ、ポスター) 令和5年度作成

