

## 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
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)	般
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	般
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
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	般
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	般
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
2	歯が生える時期と順序	・乳幼児
3	幼児期をむし歯から守りましょう	の母親
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
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	般
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
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	般
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
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	般
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
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	般
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。

※ 貸出しあは、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 カラダ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な歯で  
ごはんをおいしく食べることができるように  
よ坊さんと一緒に歯みがきや食事の  
大切さを考えよう。

名前 \_\_\_\_\_ 学年 \_\_\_\_\_ 年組番 \_\_\_\_\_

長崎県・計長崎県歯科医師会

**歯みがきチェックをしましょう**

- 床の中をしたまごと一緒に歯を磨きましょう。
- おはがのこっているところを下に向かって赤色で塗りましょう。
- かみとこぼし（奥歯）です。  
歯みがきできれいにしましょう。

**歯みがき方**

**（歯垢（フラーク）の  
つさやすいところ）**

**歯みがきの基本**

**工具の例**

**からだに歯を強くする  
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 キラスル・あめ  
④ おもしろ ⑤ ごはん ⑥ スポーツドリンク ⑦ の牛乳  
⑧ くだもの ⑨ お野菜 ⑩ たまご ⑪ お漬け  
⑫ 肉・魚 ⑬ カップめん ⑭ スナック菓子 ⑮ 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



## (糖尿病のあるあなた 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**

糖尿病は中高年の歯周病が  
かかりやすい代謝的慢性疾患です。

**糖尿病のあるあなた  
歯周病 大丈夫？**

糖尿病をもつておられる方へ

- 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
- 口臭があります
- 起床時、口の中がネバネバです
- 歯ぐきが痛せてきた様に感じます

**糖尿病と歯周病の関係**

糖尿病は、通常歯やし歯を磨いてやせる動作であると言われてきました。しかし同時に、糖尿病が歯周病を悪化させている可能性があることが、明らかになってきました。

**糖尿病で歯周病を悪化させる原因**

糖尿病→歯周病

- \* 慢性炎症の低下
- \* 歯周組織の障害
- \* 血液循環の不全
- \* 糖尿病の増悪

歯周病→歯周病

TNF-α

糖尿病になると、免疫機能（からだを守る機能）の低下により歯周病菌（歯の周りの細菌）が口内に多く滞留する。また歯周病が悪化し、口の中が腫瘍しやすくなるのです。その結果、歯周病や歯周病による歯の落としやすくなります。インスリンの働きを阻害する作用があるため、糖尿病と歯周病の悪化をもたらすことがあります。

(糖尿病のあなた 齒周病大丈夫? ポスター) 平成 22 年度作成

# 糖尿病のあなた 歯周病大丈夫?

詳しくはかかりつけ歯科医へご相談ください。

社団法人長崎県歯科医師会

(これからママになるための健口づくり 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

ママのための健口づくり

妊娠中の健康管理

出産後に気をつけたいこと

ねし歯のない健康なお子さんに育てましょう

ねし歯の予防方法

(あなたの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

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!

歯周病とは

★歯周病の程度と症状

★歯周病の発症や進行に係るリスク

★過度な力

★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**

5分でできる  
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。

- 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

★ 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

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

いつまでもお口からおいしく  
楽しく食べてくださいね～

長崎県  
長崎県歯科医師会

### 口腔ケアが

#### 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 痘や歯垢が付いていませんか？
- 舌 舌(舌の汚れ)が付いていませんか？
- 粘膜 口内炎や扁桃腺炎(扁桃)はありますか？
- 歯 むし歯はありませんか？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。
- 義歯(入れ歯) 歯が抜けていることがありますか？歯を落としていることがありますか？はずれたりずりたりしていることがありますか？はずれやすい、取れていないなどの場合は歯科医師に相談しましょう。
- 食事量の低下はお口のトラブルかもしれません！

**② 「口腔粘膜」をお掃除しましょう**

=お口中は歯だけでなく、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**

● 舌や粘膜をしっかりと動かしましょう。

ブクブクがいは、口の汚れを取りながら、お口の奥や舌の筋肉のトレーニングになります。ガラガラがいがいできれいになります。喉の保健や消化に効果的です。

**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 垂直ブラシ

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脛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う。

歯ブラシや舌ブラシなどで、奥から手前によさしく落湯しあらわす。(喉の回復にもつながります)

**※ 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

## (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♪

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」は歯をつくして、むし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、むし歯をよぼうするはたらきがあるのじゃ！

\*「ふっそ」は、むし歯をよぼうするおくすりとしてせかい中でつかわれているのじゃ！

わしは わよ坊さん

むし歯にしてやる!

むし歯の状態

### ふつそのうがいのやりかたじゃ！

- うがいする水を口の中にいれて、左ほどでぶくぶく
- つぎに右ほどでぶくぶく
- さいごにお口の中せんべてぶくぶく

★「わよ坊さん」ぶくぶくうがいしたらのんではいけません！出でてしましません！

★かだいしてから、30のぶんかんはたばたりのんだけしてはいけません！

ムッシー

なまえ

むし歯にならない  
ようにするためには、  
しっかりはみがき  
することも  
たいせつだよ♪

よろこんで書きひき版

長崎県  
長崎県歯科医師会  
長崎大学

## (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

This leaflet is aimed at parents of children in preschool and kindergarten. It features a cartoon illustration of a teacher and a child at the top, followed by a title: "むし歯予防のためにフッ化物洗口をしてみませんか" (Will you rinse your mouth with fluoride?). Below the title is a drawing of a family. The main content area includes sections on what to do with fluoride rinses (e.g., brush teeth after rinsing), how many times to rinse (at least once a day), and how long to rinse (30 seconds). It also provides tips for parents like "Be sure to brush your teeth after rinsing with fluoride." At the bottom, there's a section for children to sign and draw.

## (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

This leaflet for elementary school parents follows a similar structure to the previous one. It starts with a family illustration and the title "むし歯予防のためにフッ化物洗口をしてみませんか". It explains the importance of rinsing with fluoride, how often to do it, and how long. It also includes a "fluoride rinse tip" box and a "fluoride rinse safety" section. The leaflet ends with a section for children to sign and draw.

## (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

This comprehensive leaflet covers various aspects of dental health for life. It includes:  
1. むし歯の予防と「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」とSDGs運動  
2. むし歯予防とフッ化物の利用  
3. フッ化物の利用方法と予防作戦  
4. むし歬予防とフッ化物の利用  
5. フッ化物「つぶ実」とはどんなもの  
6. おまけ: 一生自分の健康な歯でおいしく食べよう！  
The leaflet contains numerous illustrations, charts, and tables. For example, under "一生自分の健康な歯でおいしく食べよう！", there's a chart titled "歯科疾患による保健医療費の割合" showing the percentage of dental expenses in Japan from 2000 to 2015. Another chart shows the relationship between dental health and life expectancy.

(「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

The left page contains a flowchart showing the relationship between dental caries prevention measures and the 8020 goal, along with various diagrams and charts related to dental health.

The right page features a large title 'だれにでもできる小さな努力で確かな効果' (Small efforts everyone can do for certain effects) and several sections with tips and graphs illustrating the impact of fluoride use on dental health.

(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



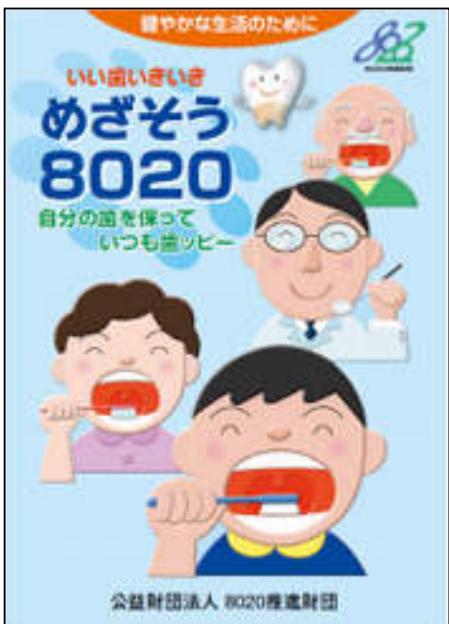
## (口腔保健センター リーフレット) 平成 26 年度作成



## (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

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)

## (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

(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

