はじめよう、
けんこう
time

# にいがた健口（けんこう）文化推進月間啓発媒体

## ～からだの健康はお口の健康から～

本媒体は、ご自由にコピー・編集してお使いください。

作成者：新潟県福祉保健部健康づくり支援課
新潟県教育庁保健体育課

# 目次


1. にいがた健口文化推進月間ってなに？
2. 新潟県の歯科疾患の現状
3. 新潟県の学校での歯科保健の取組
4. 新潟県民のお口の健康の取組
5. 歯が抜ける原因
6. むし歯予防のポイント
7. 歯周病予防のポイント
8. ブラッシングのポイント
9. デンタルフロスの使い方
10. 仕上げみがきのポイント
11. 新型コロナウイルス感染症関連の参考資料
12. がん治療とお口のケア
13. 新たな考え方「オーラルフレイル」
14. 女性のお口事情
15. 参考資料集

# にいがた健口文化推進月間ってなに？



# 健口文化ってなに？

**健口文化**

お口の健康のための心がけや行動が
習慣として家庭や地域に根付き
当たり前に親から子、子から孫へ伝わる文化のこと

※健口…「健やかな口」を意味する造語

お口が健康だと良いことがたくさんあり、
**健康で長生きする**ことが分かっています。
食べることは生きることです。
心と体の健康を保ち豊かな毎日を送るためには、
**よく噛んで美味しく食事ができること**が大切です。
そしてそれらを支えるものは、**「お口の健康」**です。



# 県条例に規定されています




平成20年7月22日　公布・施行

平成24年10月12日　一部改正

令和7年3月28日　一部改正

**第18条**

基本理念にのっとり、
歯・口腔の健康づくりの習慣化を図り、
これを将来の世代に伝えていくため、
**にいがた健口文化推進月間**を設ける。

２　にいがた健口文化推進月間は、
**11月1日から11月30日まで**とする。

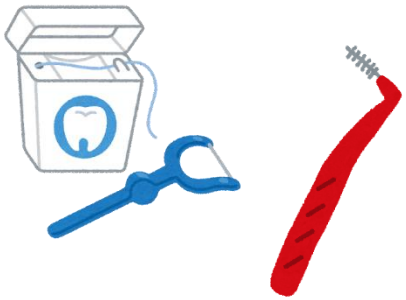
# 11月は「にいがた健口文化推進月間」

## 身近なことから始めてみませんか？

例えば…



ゆっくりよく噛んで食べる



デンタルフロスや
歯間ブラシを使う



歯科健診を受ける

## からだの健康はお口の健康から

「健口文化」が家庭や地域で根付くように
みんなで声をかけあって取り組んでいきましょう

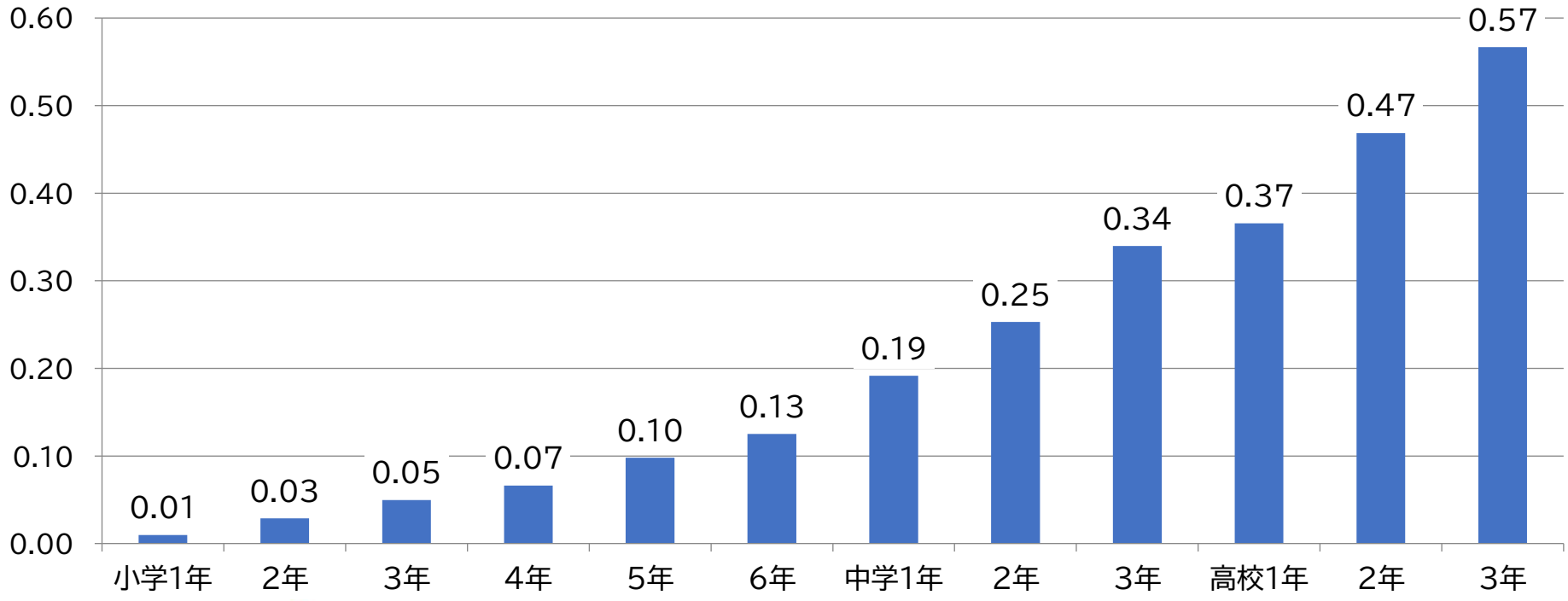


# 新潟県の
# 歯科疾患の現状



# 永久歯の一人平均むし歯数

※治療済のむし歯も含みます

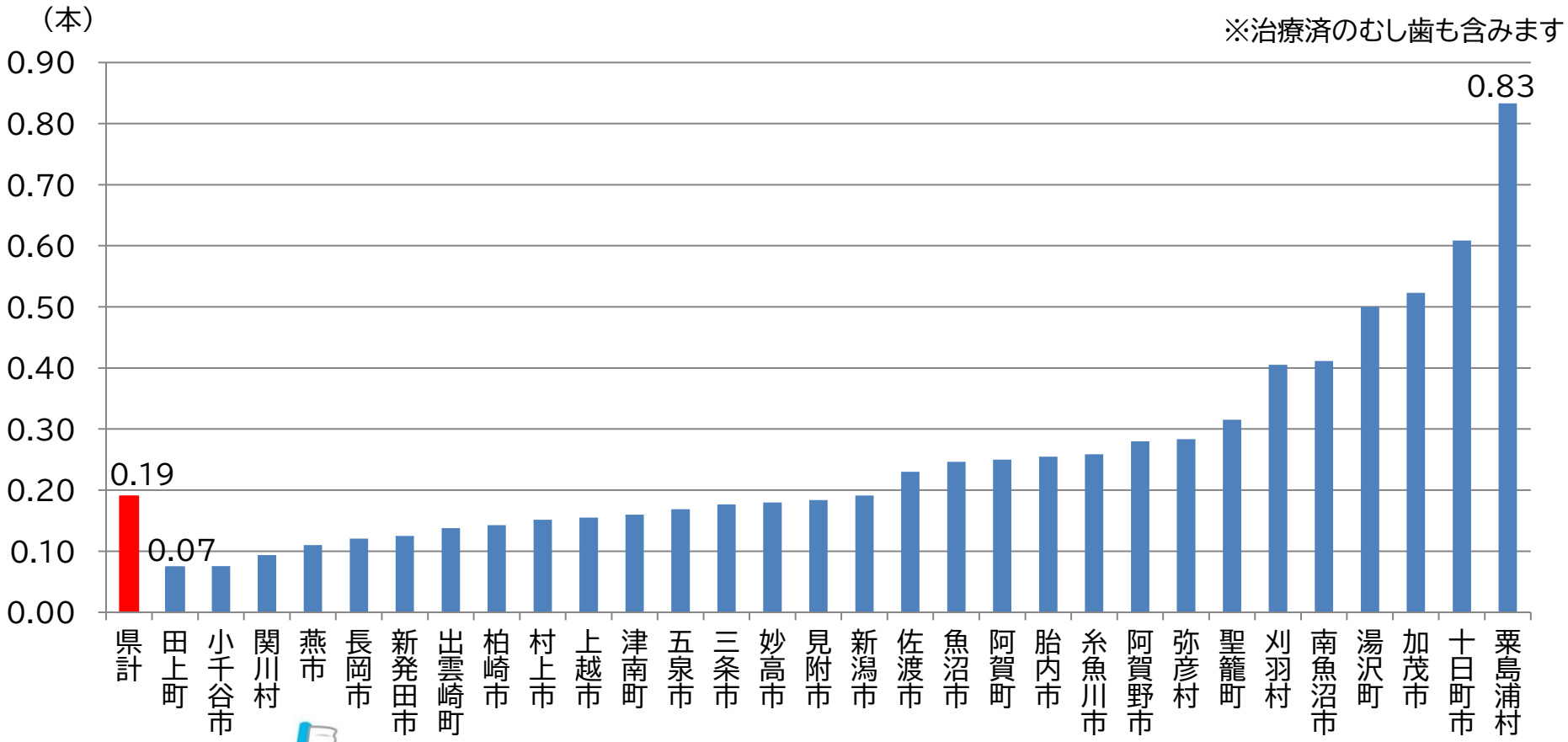



令和7年度歯科疾患実態調査（新潟県）より



学年が上がるにつれてむし歯が増えていくね

# 市町村別
# 12歳児(中学1年)永久歯の一人平均むし歯数

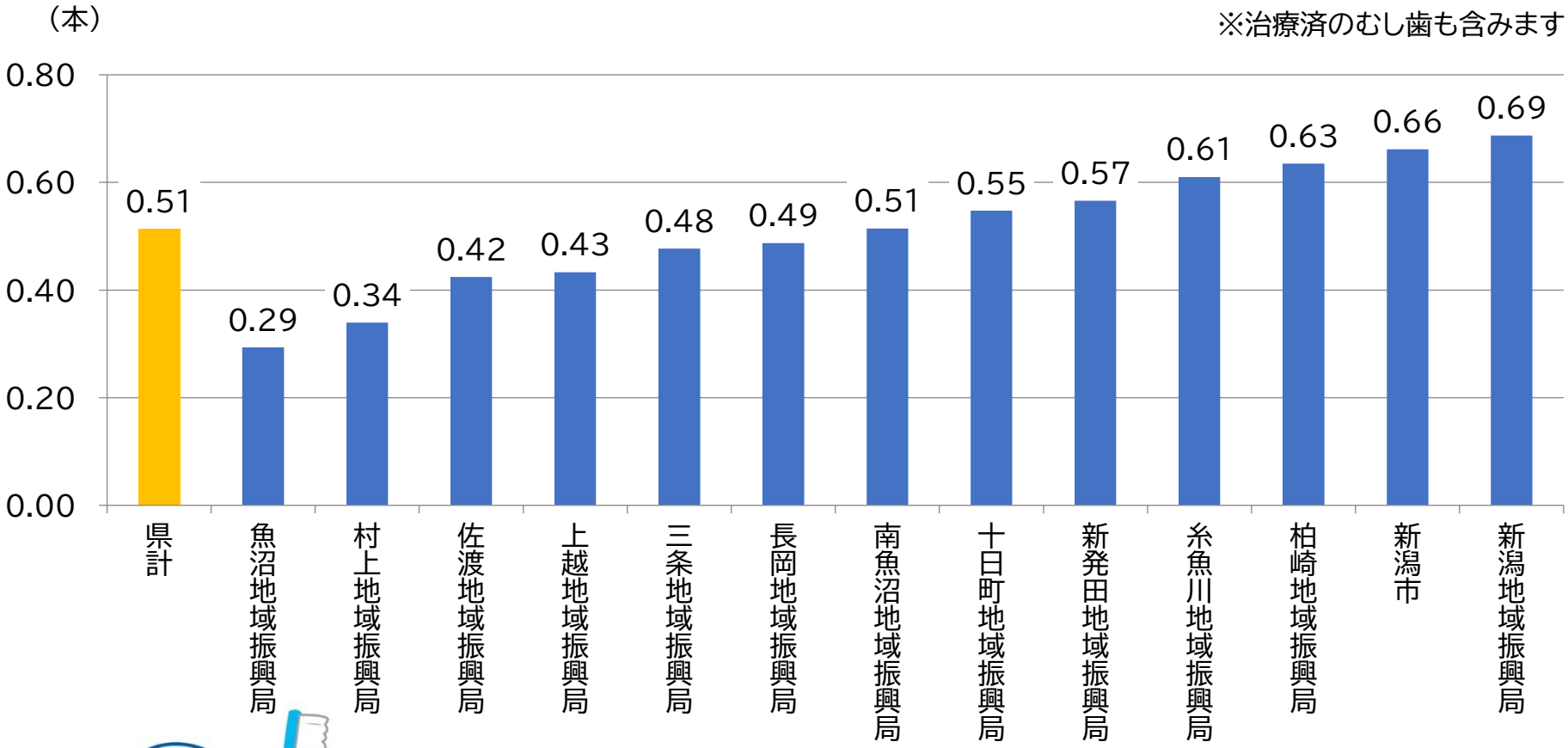



令和7年度歯科疾患実態調査(新潟県)より



地域差が生じていることが県の課題になっているよ

# 地域振興局別
# 17歳(高校3年)永久歯の一人平均むし歯数

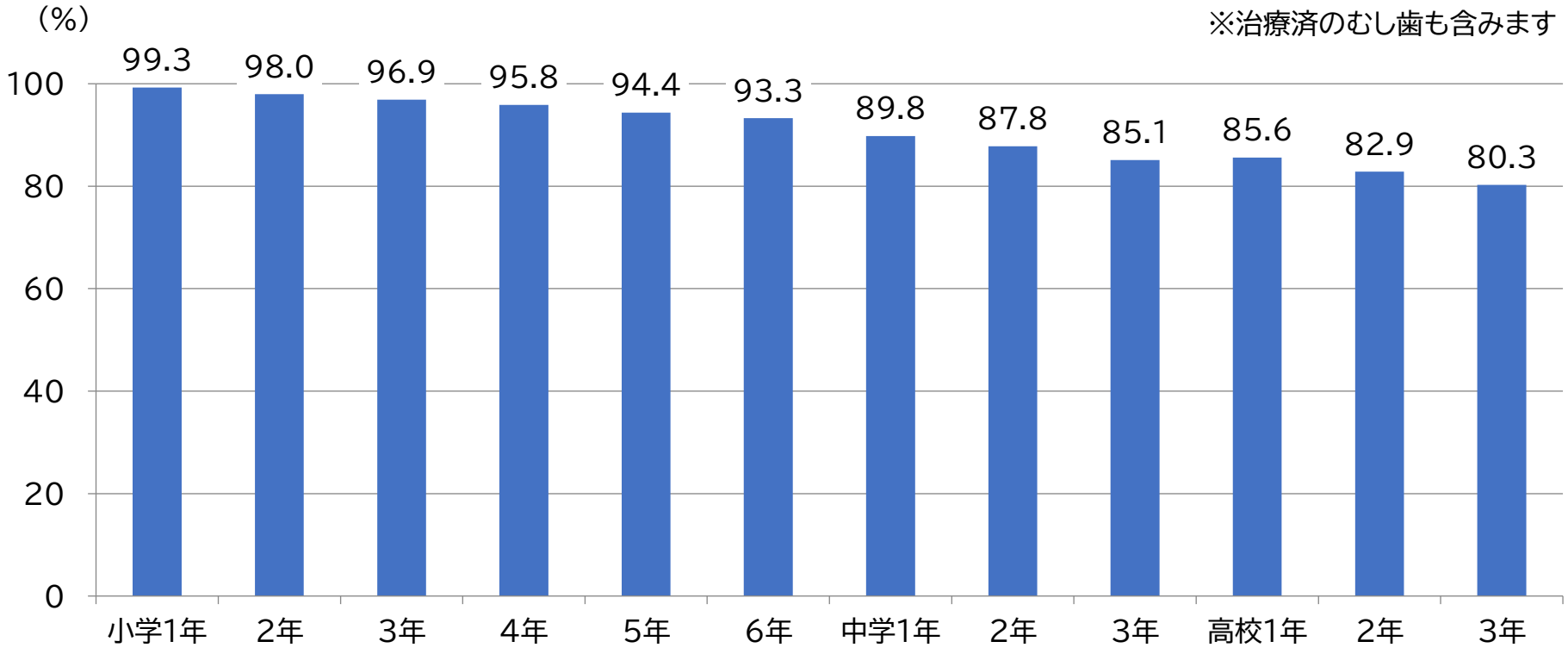



令和7年度小児歯科疾患実態調査(新潟県)より



地域差が生じていることが県の課題になっているよ

# 永久歯のむし歯がない者の割合



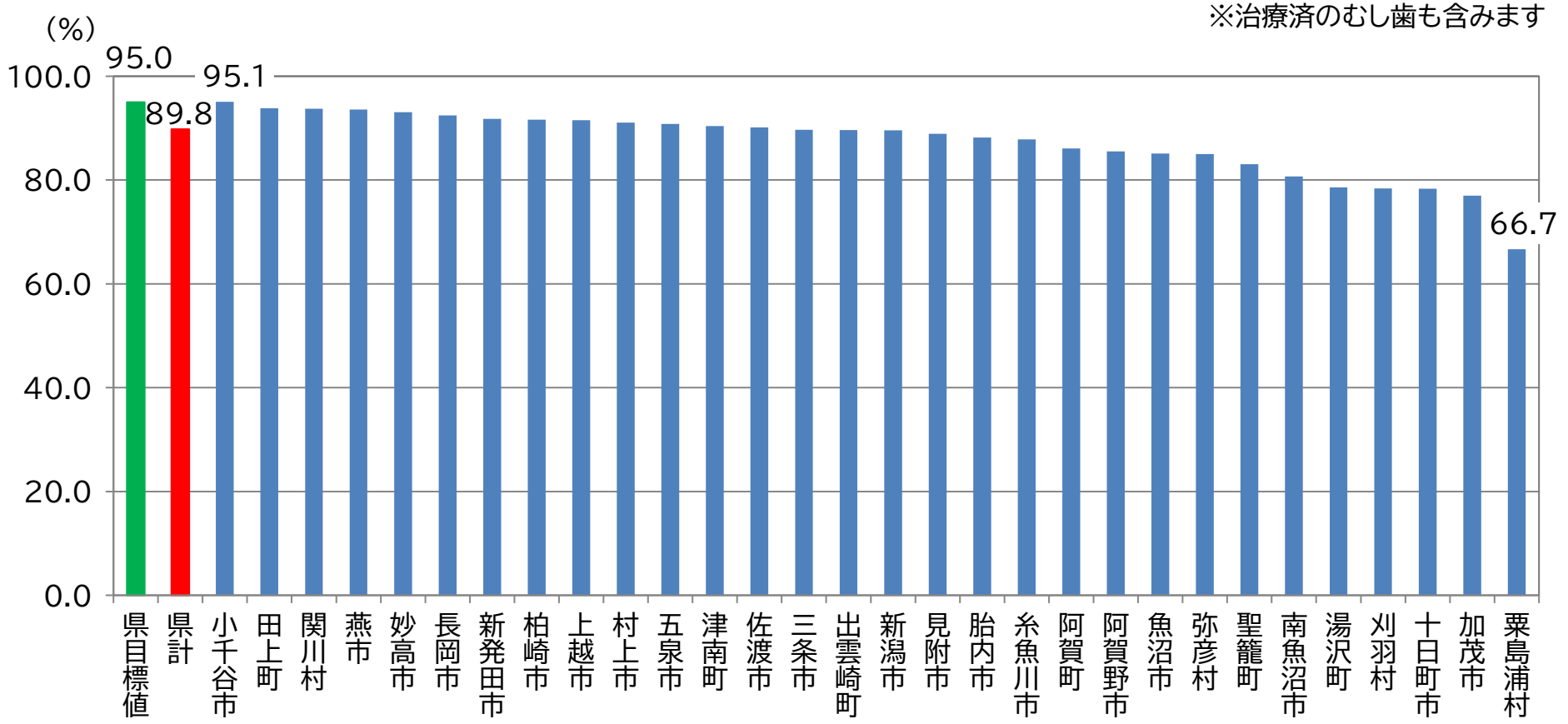

令和7年度歯科疾患実態調査(新潟県)より



**中学1年生では約9割の人が**
**永久歯のむし歯になったことがないんだ！**

# 市町村別
# 12歳児(中学1年)永久歯のむし歯がない者の割合

※治療済のむし歯も含みます

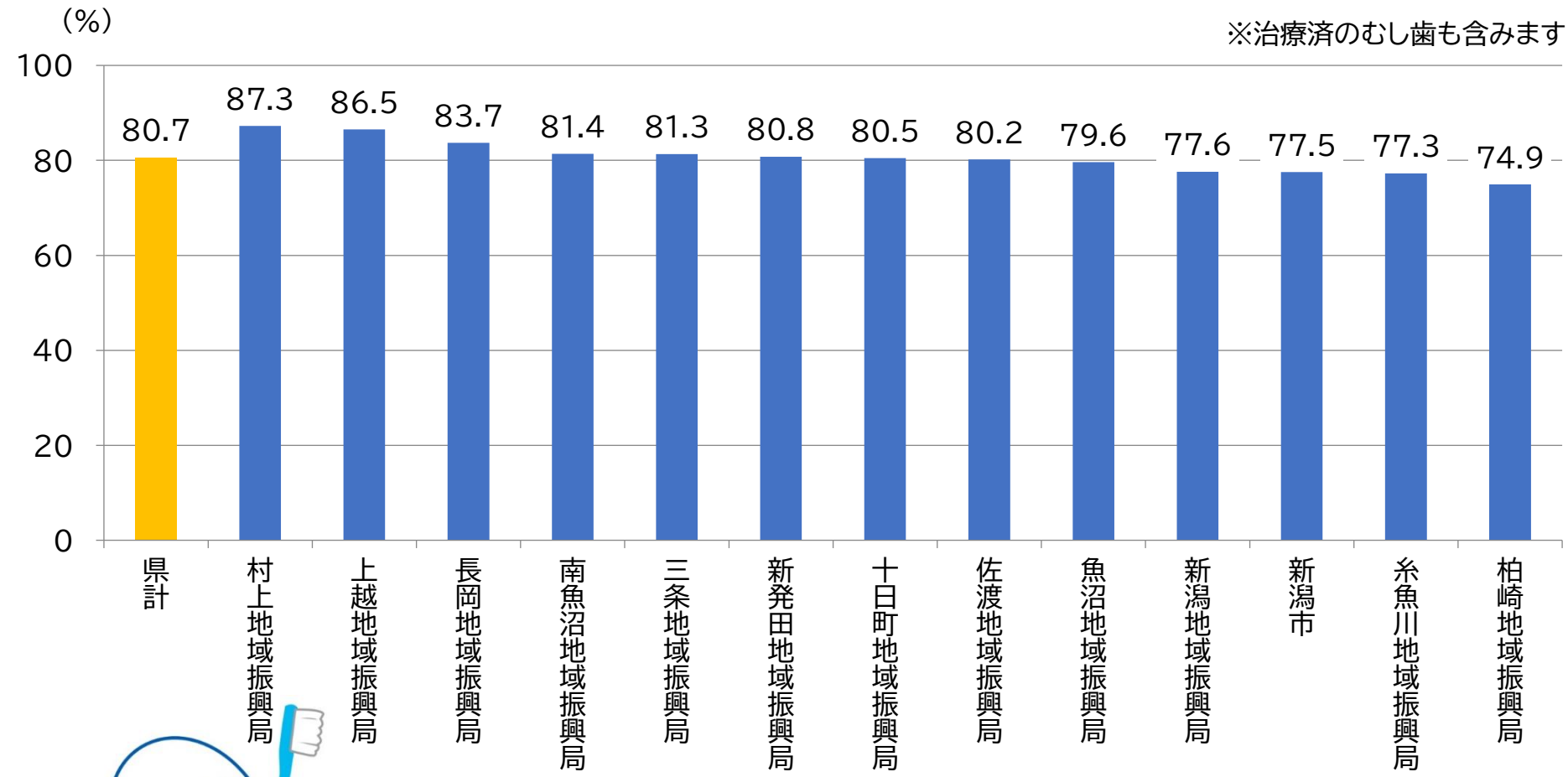



令和7年度歯科疾患実態調査(新潟県)より



**中学1年生では約9割の人が**
**永久歯のむし歯になったことがないんだ！**

# 地域振興局別
# 17歳児(高校3年)永久歯のむし歯がない者の割合

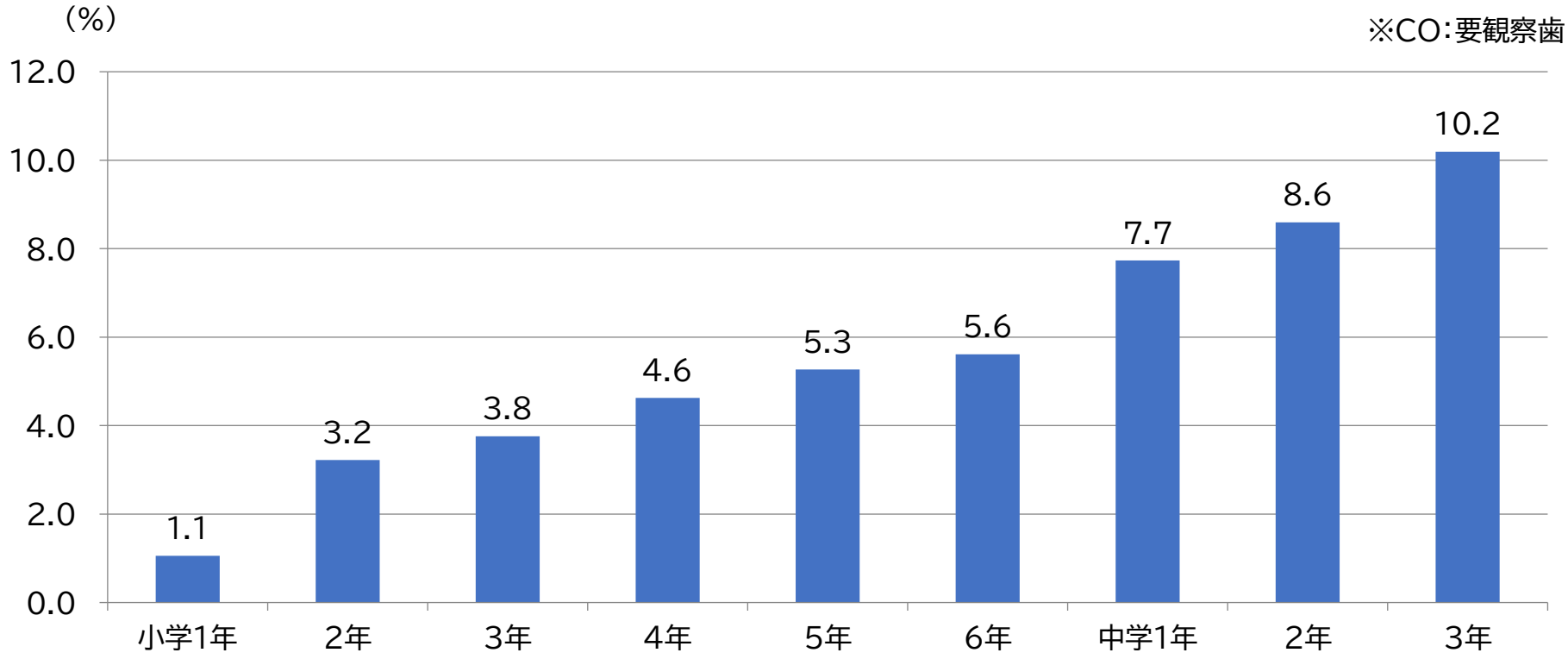



令和7年度歯科疾患実態調査(新潟県)より



地域差が生じていることが県の課題になっているよ

# CO所有者率



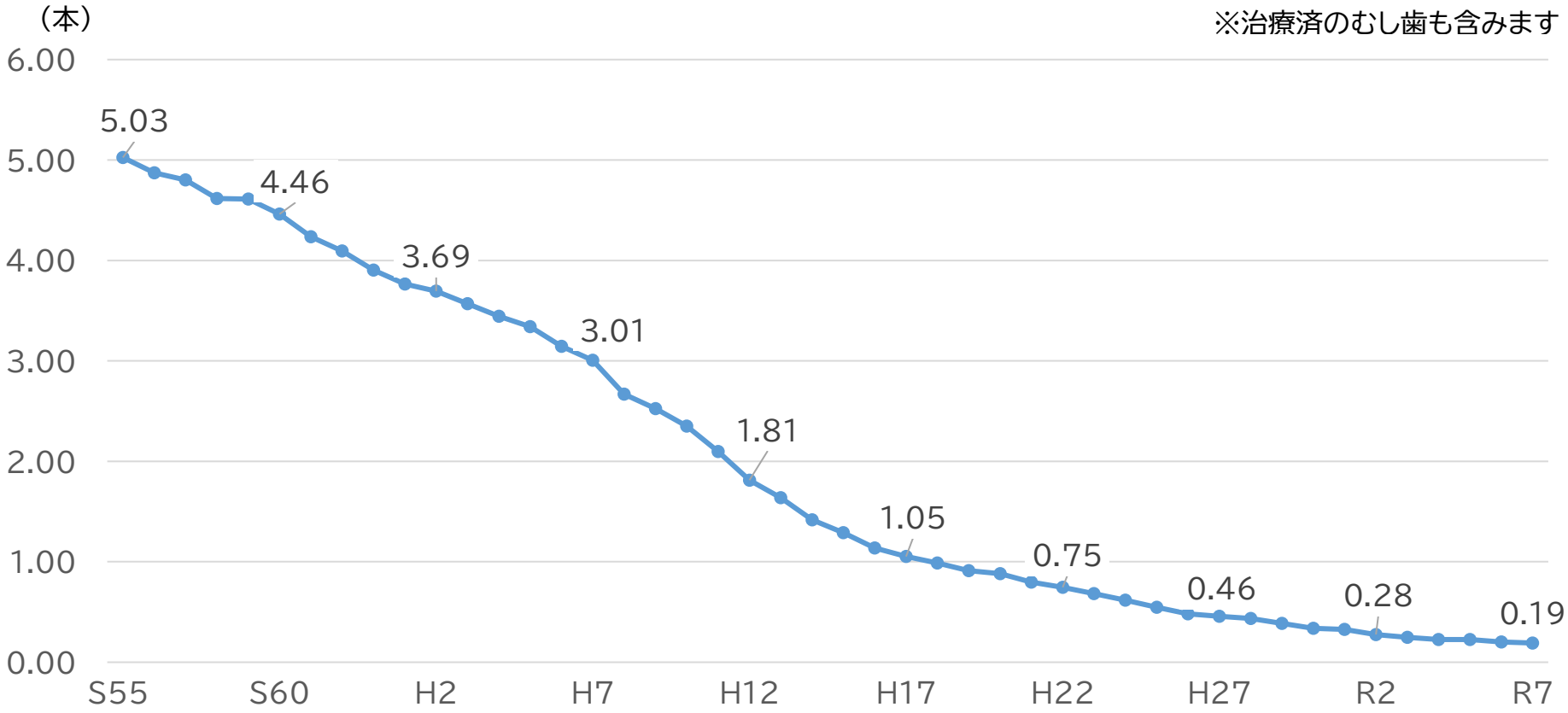

※CO：要観察歯

令和7年度歯科疾患実態調査（新潟県）より



CO（シーオー）は、むし歯になりかけている歯のこと！
放っておくとむし歯になってしまうから
歯医者さんで予防処置や歯みがき指導を受けて
むし歯にならないようにしたいね

# 12歳児(中学1年)永久歯の一人平均むし歯数 年次推移

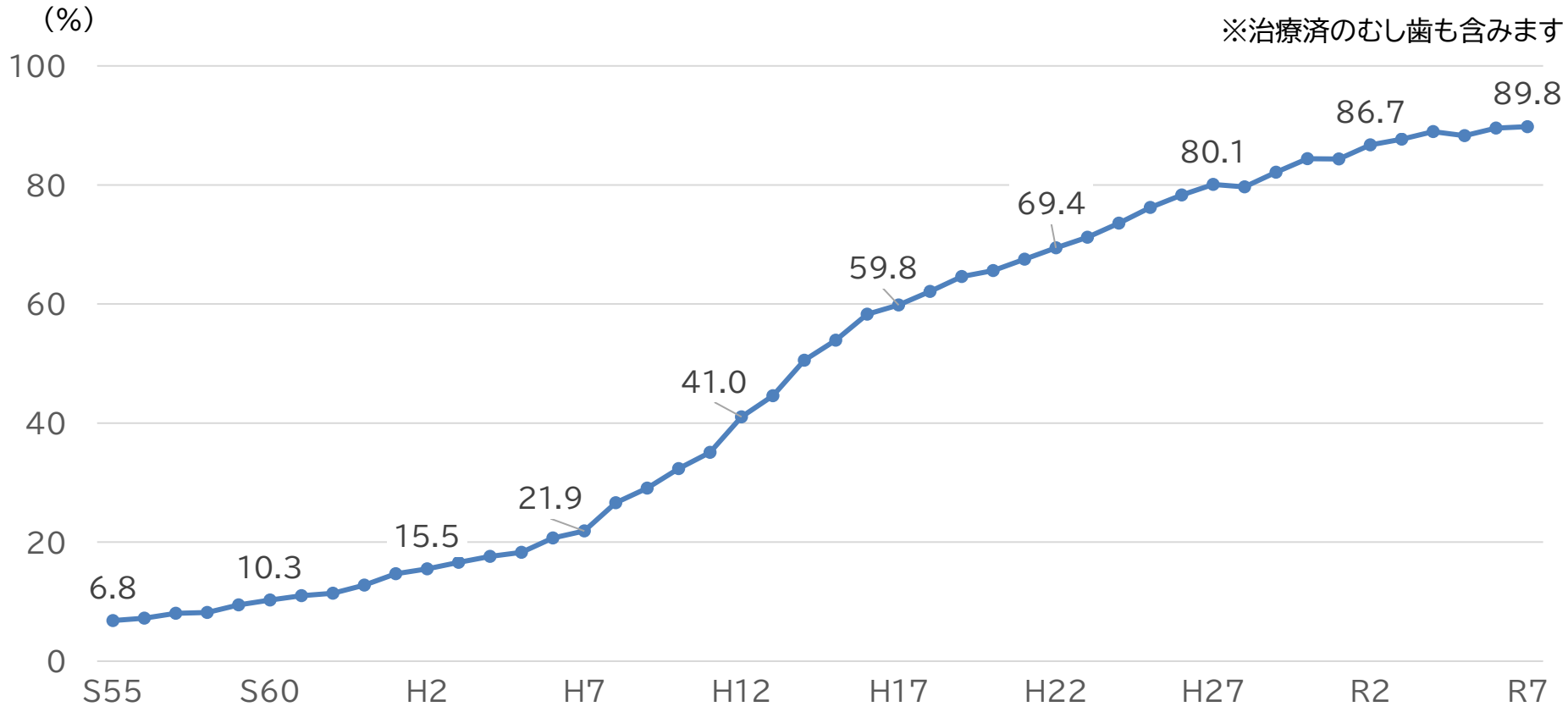



令和7年度歯科疾患実態調査(新潟県)より



毎年ぐんぐん減っているね

# 12歳児(中学1年)永久歯のむし歯のない者の割合 年次推移

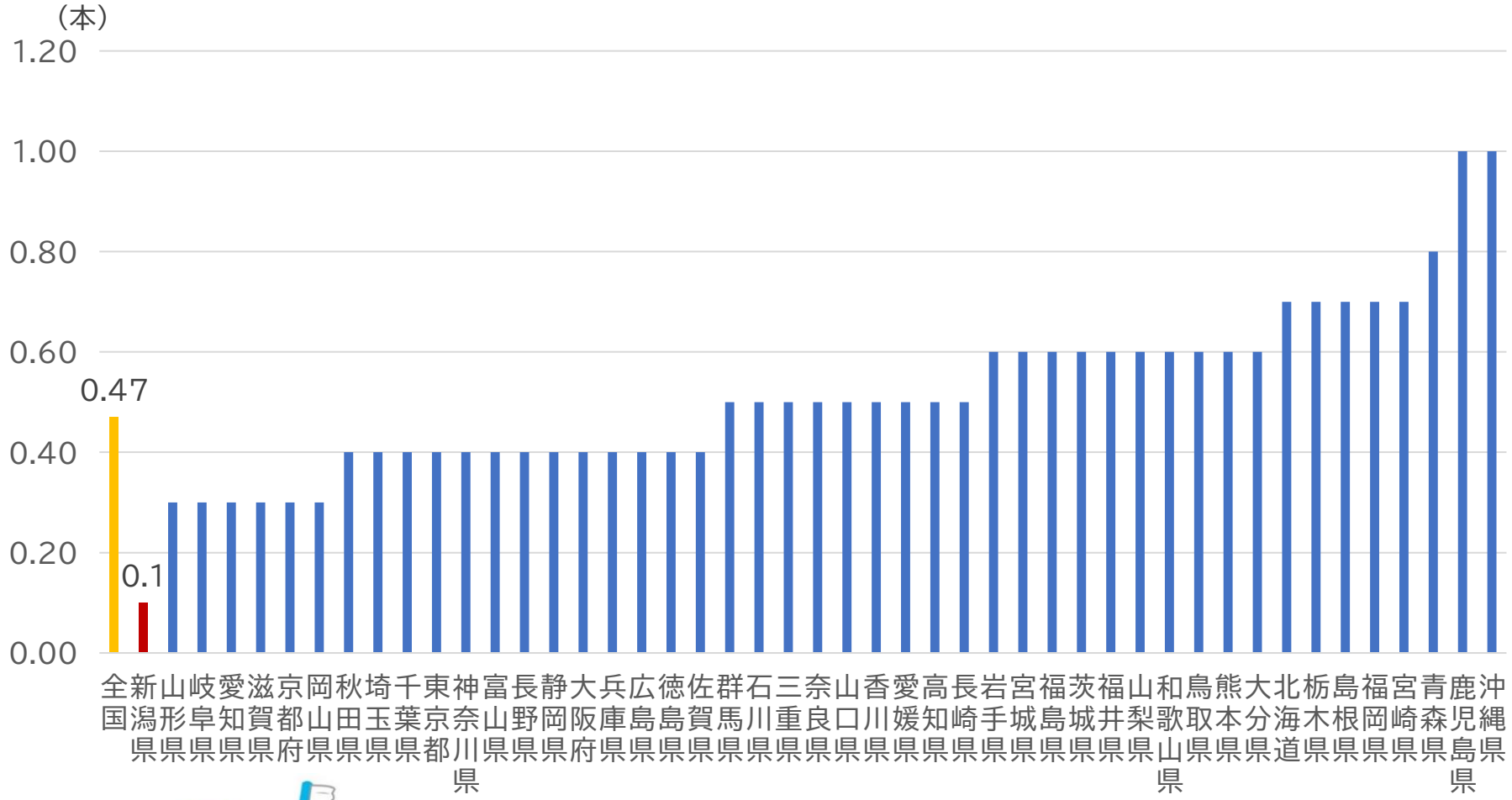



令和7年度歯科疾患実態調査(新潟県)より



毎年ぐんぐん増えているね

# 12歳児(中学1年)永久歯の一人平均むし歯数 全国比較

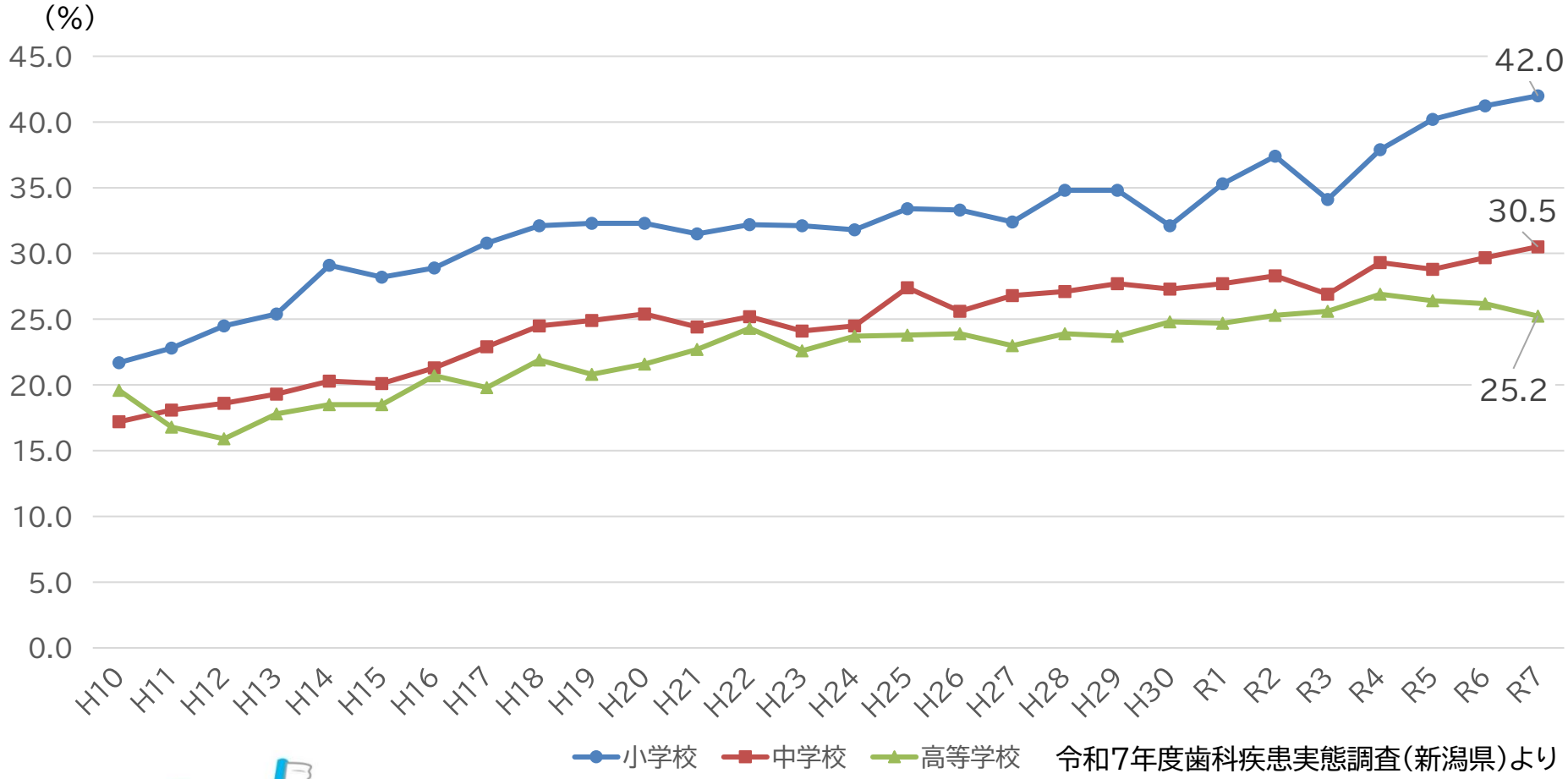



令和7年度学校保健統計調査(文部科学省)



新潟県は日本一少ないんだね

# むし歯のうち、治療していないむし歯数の割合 年次推移

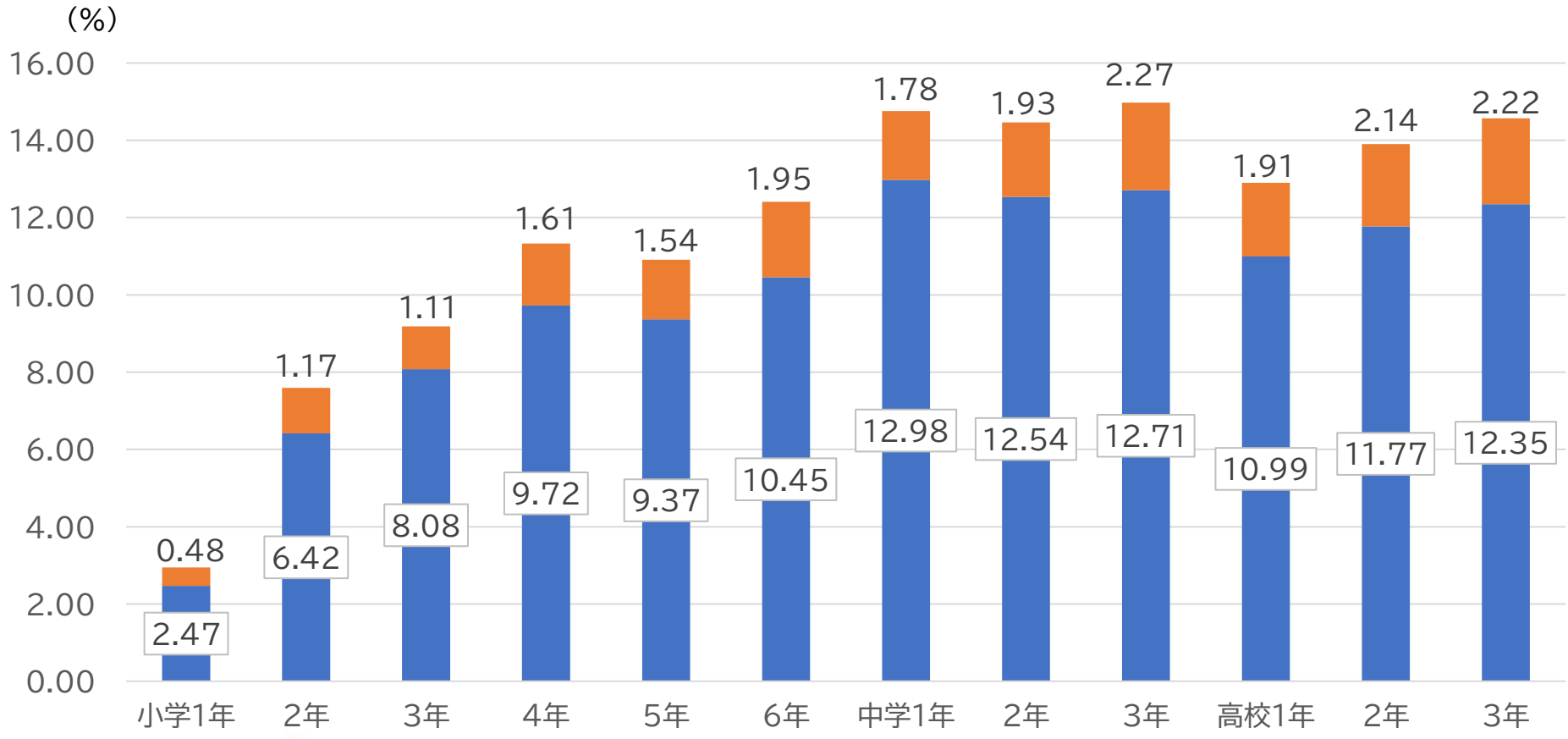



令和7年度歯科疾患実態調査(新潟県)より



治療していないむし歯の割合は増加傾向にあるね
むし歯は、放っておいても良くなることはないから
早めに歯科医院へ受診してほしいな！

# 歯肉炎（GOまたはG）有病者率

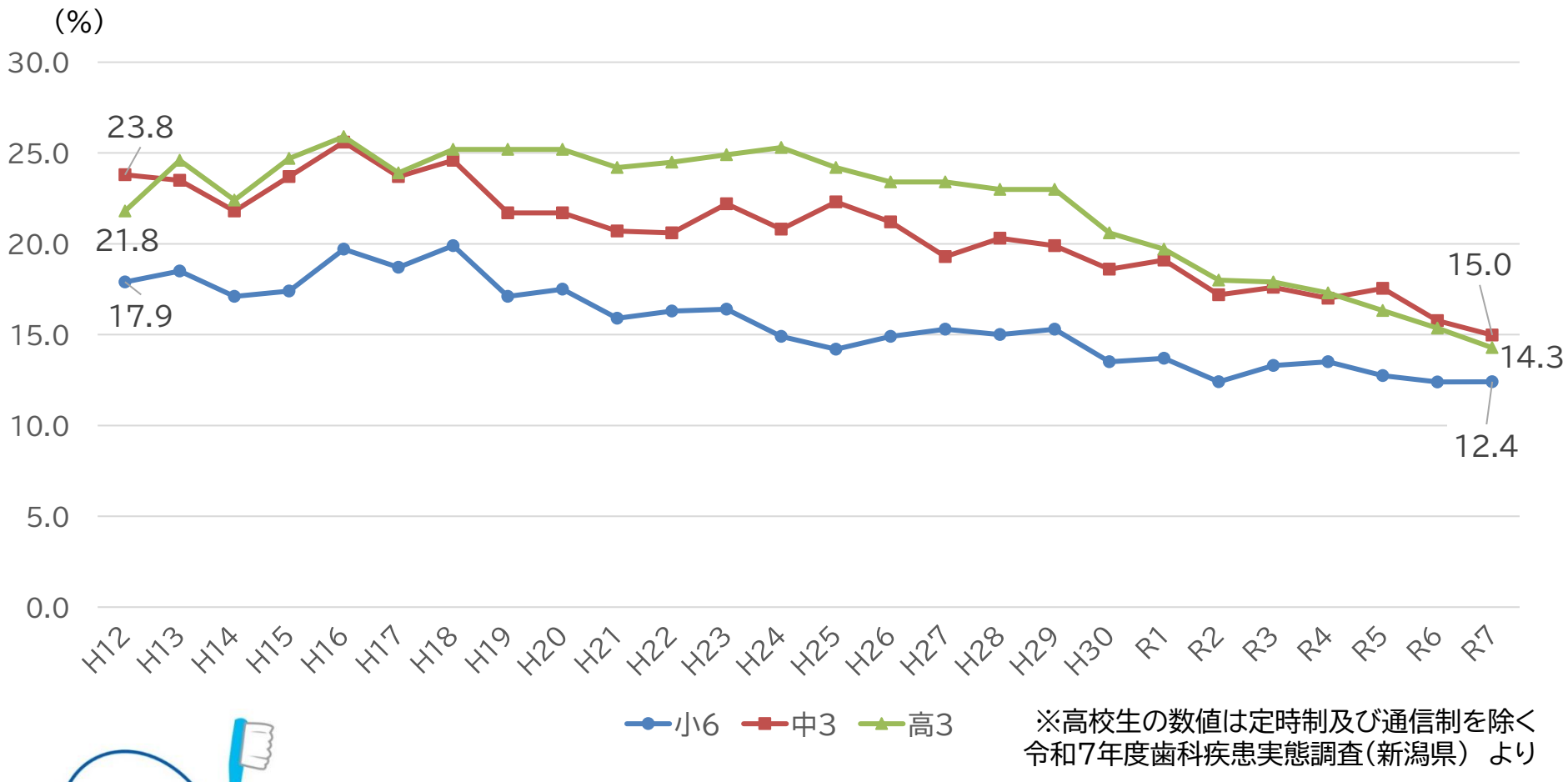



※高校生の数値は定時制及び通信制を除く
令和7年度歯科疾患実態調査（新潟県）より



**学年が上がるにつれて**
**歯肉炎の有病者率が増える傾向にあるよ**

# 歯肉炎（GOまたはG）有病者率 年次推移




※高校生の数値は定時制及び通信制を除く
令和7年度歯科疾患実態調査（新潟県） より

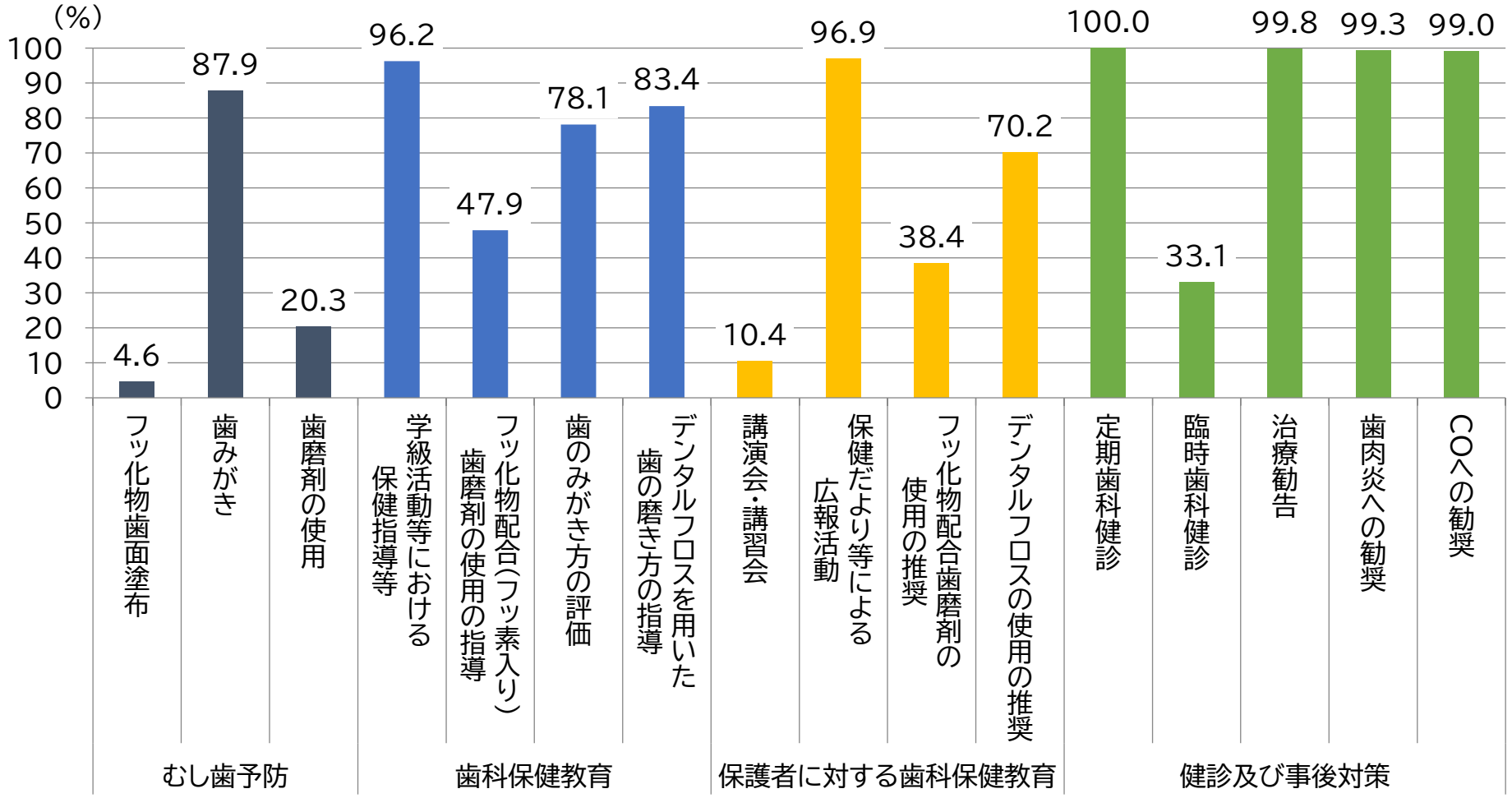


歯肉炎（GO・G）の有病者率は減少傾向だね

# 新潟県の学校での歯科保健の取組



# 小学校での歯科保健の取組状況

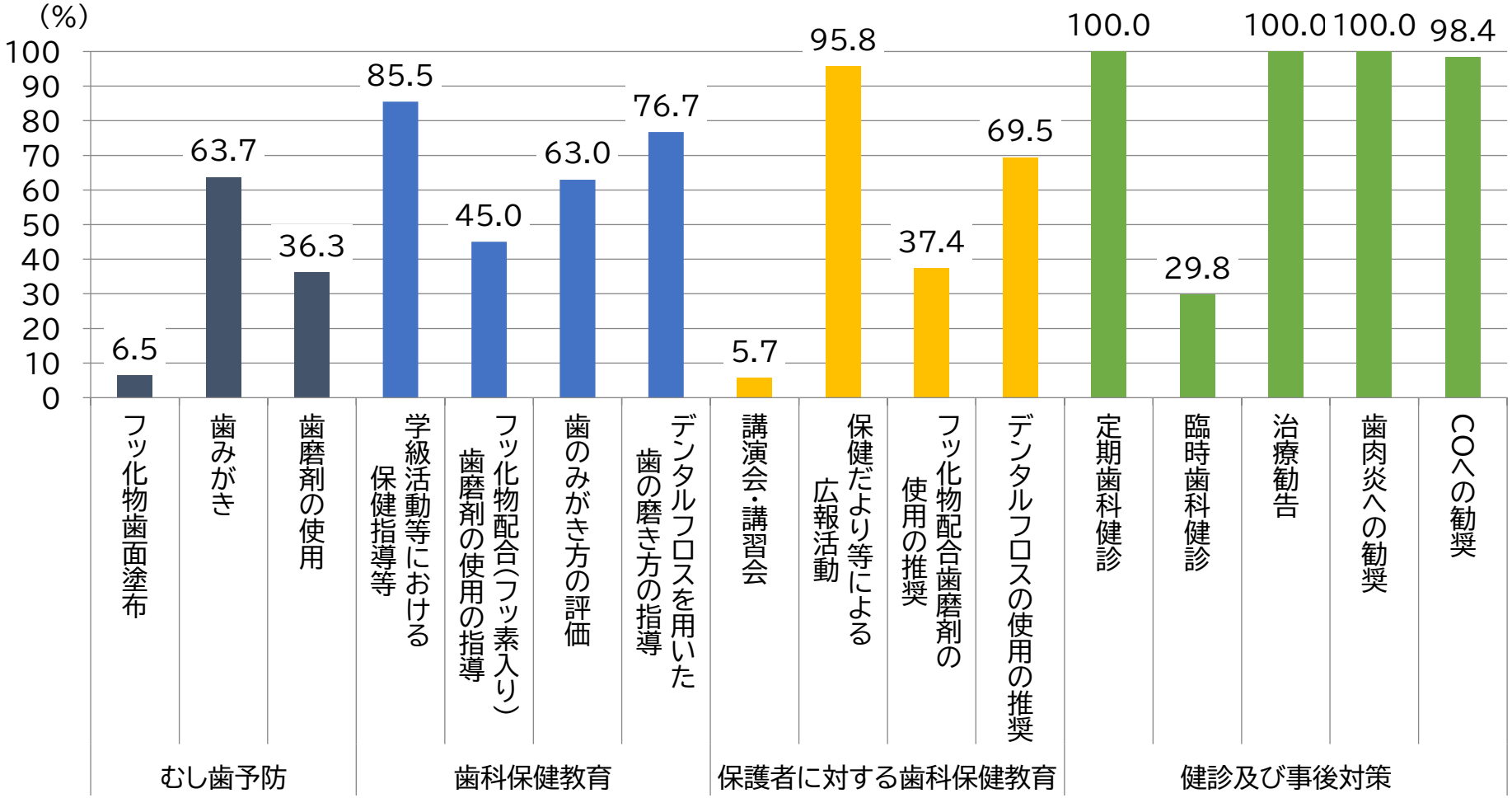



令和7年度歯科疾患実態調査(新潟県)より



たくさんの小学校で歯科保健の取組がされているね

# 中学校での歯科保健の取組状況

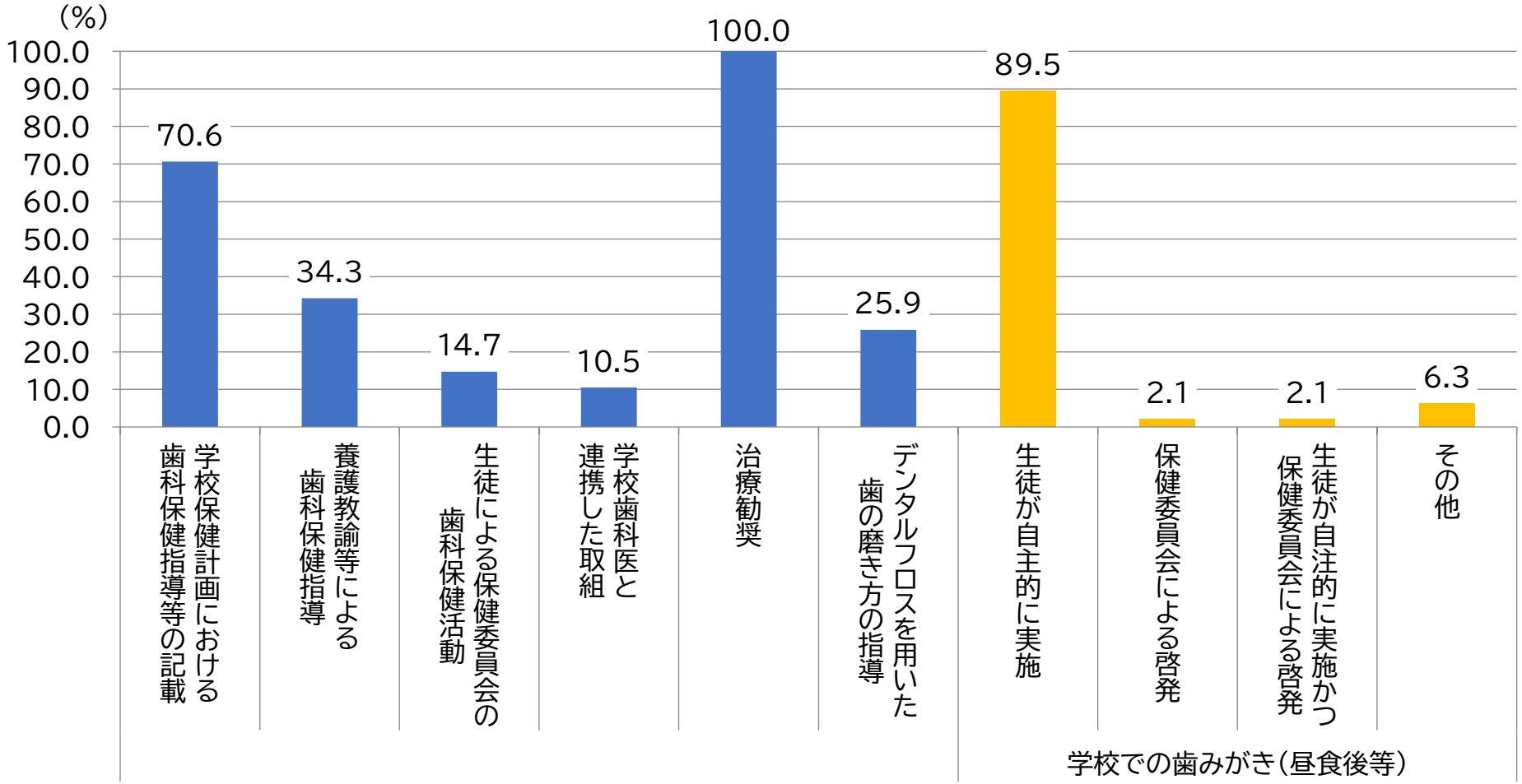



令和7年度歯科疾患実態調査(新潟県)より



たくさんの中学校で歯科保健の取組がされているね

# 高校での歯科保健の取組状況

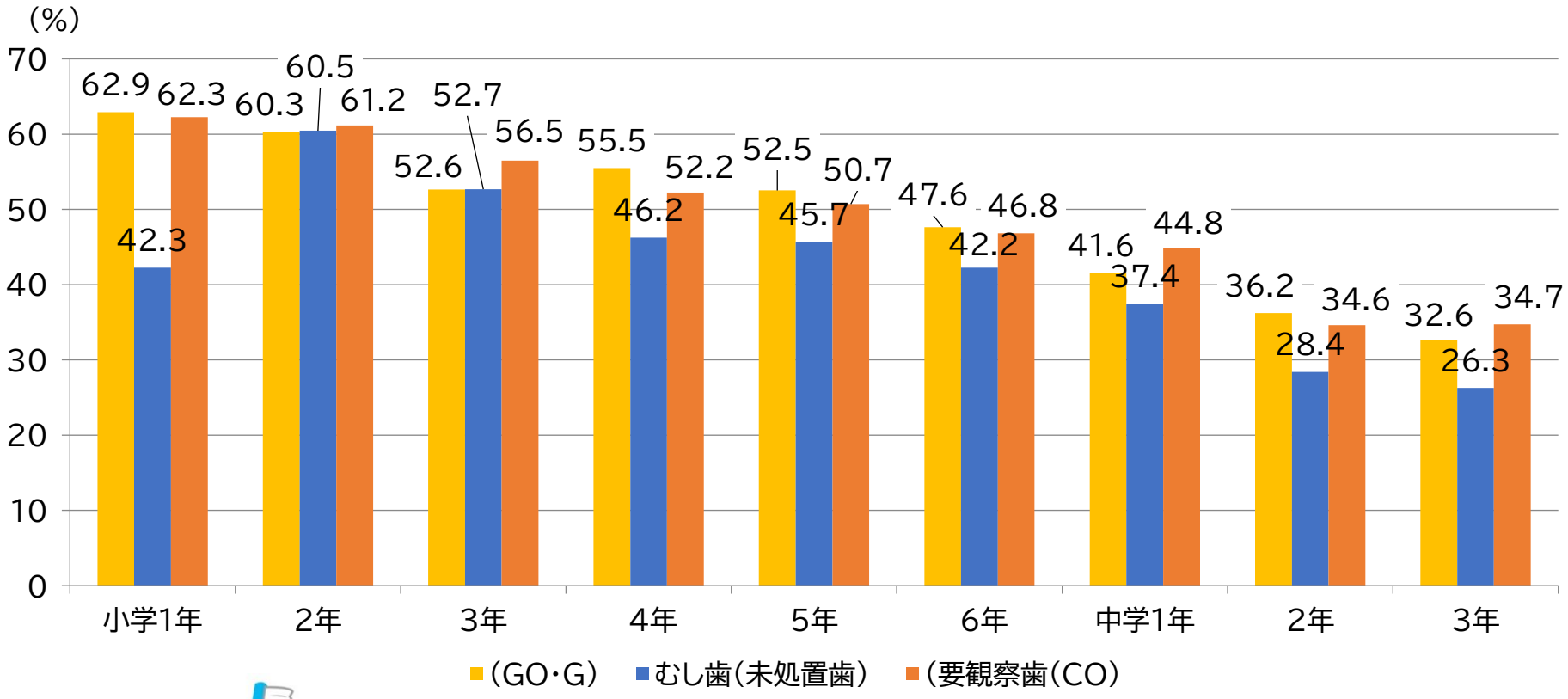



令和7年度歯科疾患実態調査(新潟県)より



たくさんの高校で歯科保健の取組がされているね

# 受診勧奨者のうち歯科医院受診者の割合




令和7年度歯科疾患実態調査(新潟県)より



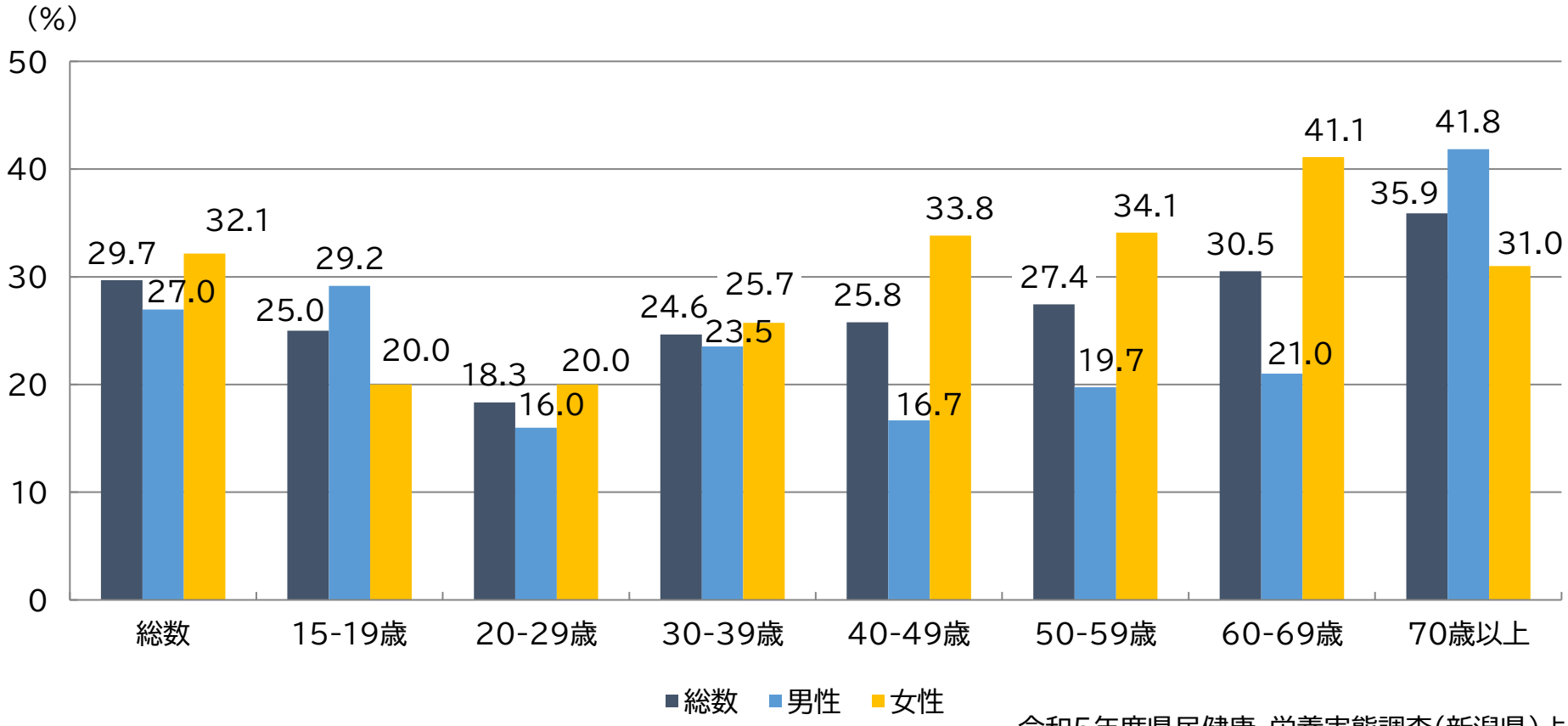
お口の病気は、放っておいても良くなることはないから
早めに歯科医院へ受診してほしいな
お家の人にも学校からのお手紙を見せてね！

※GO:歯肉の状態が「要観察」(歯肉の状態が区分1)　G:歯肉の状態が「要精検」(歯肉の状態が区分2　CO:要観察歯

# 新潟県民の
# お口の健康の取組



# 定期的に歯科医院で
# 歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合

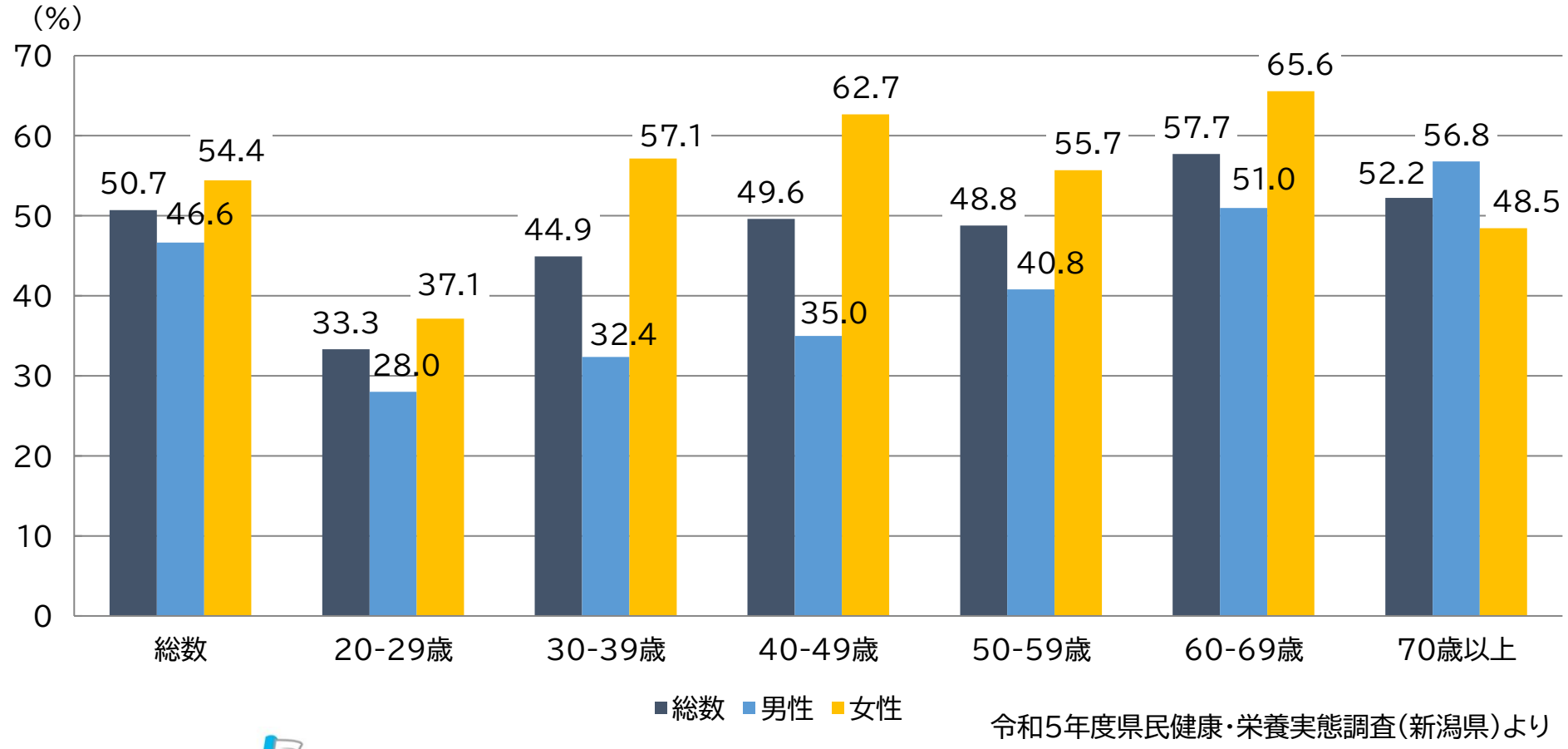



令和5年度県民健康・栄養実態調査(新潟県)より



若い人ほど定期的に歯科医院に行く人が少ないね
歯や口に関する困りごとがなくても
定期的に歯科医院で歯の掃除をしたり
歯石を取ったりすることは大事だよ

# 過去1年間に歯科健診を受けた人の割合

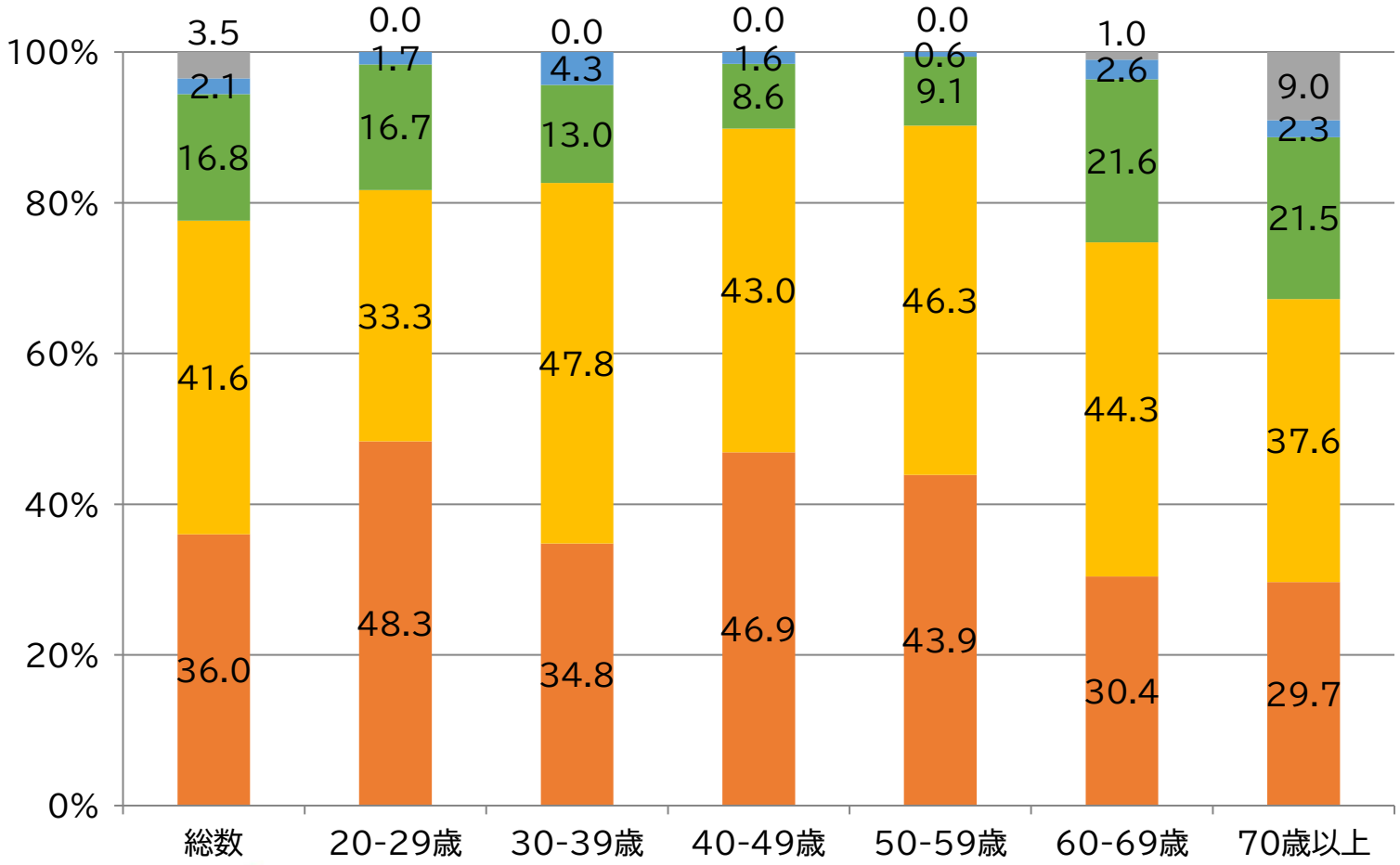



令和5年度県民健康・栄養実態調査(新潟県)より



歯科健診を受けている人は半分くらいしかいないね
高校を卒業したら、自分で歯科健診を受ける習慣を身に着けたいね

# 歯みがきの頻度

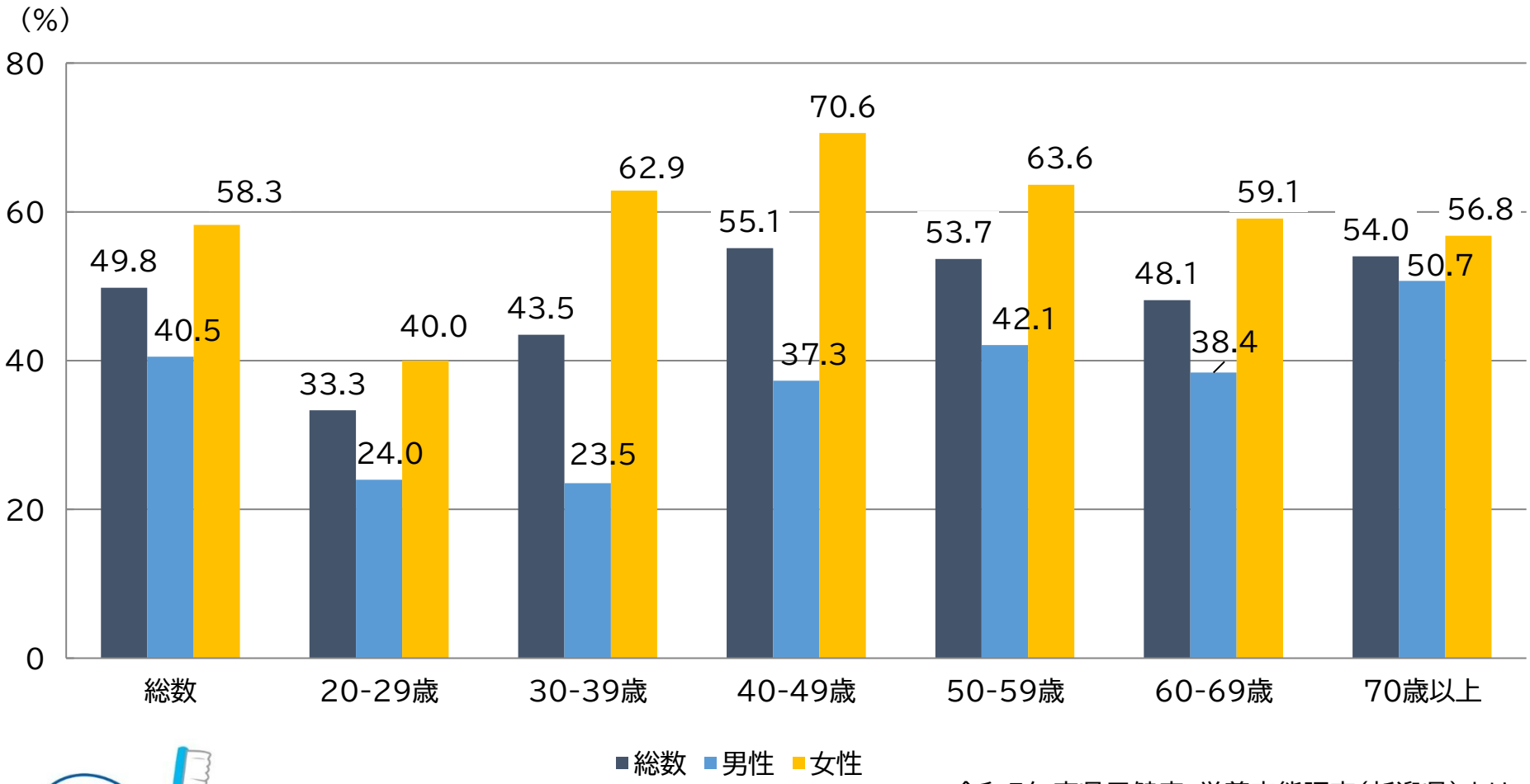



令和5年度県民健康・栄養実態調査（新潟県）より



毎日2回みがく人が一番多いね
毎日3回以上みがく人がもっと増えるといいな

# 歯間部清掃用器具(デンタルフロスや歯間ブラシなど)を使用している人の割合

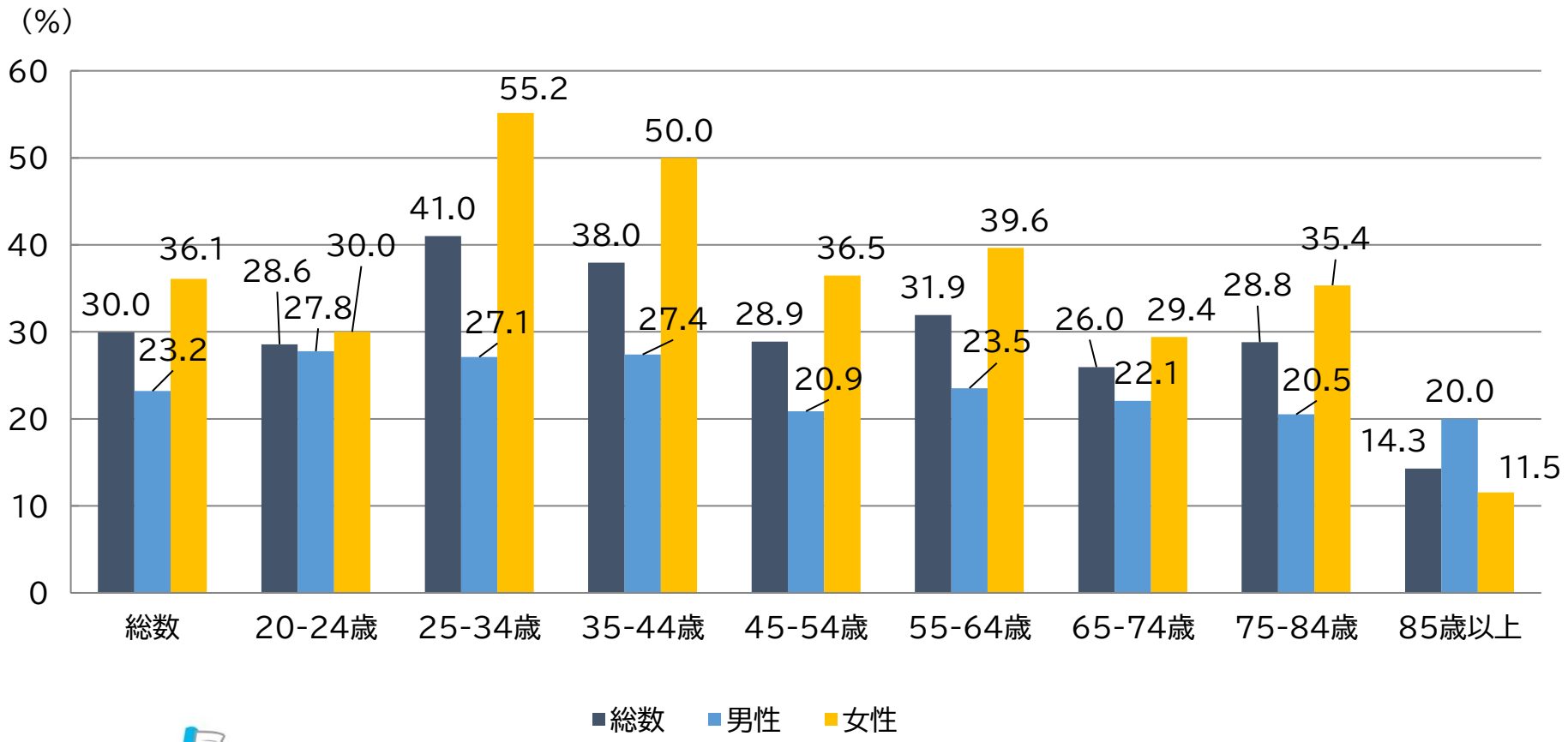



令和5年度県民健康・栄養実態調査(新潟県)より



女性の方が使っている人が多いね
もっとたくさんの人に使ってほしいな

# 歯や歯ぐきの観察を
# 週1回以上している人の割合




令和元年度県民健康・栄養実態調査(新潟県)より



女性の方が観察している人が多いね
歯が黒くなってないか、歯ぐきが赤く腫れてないかなど
たまに自分でチェックしてみてね！

# 歯ぐきの状態①



①歯と歯の間に少し隙間があるが、歯石がなく、歯ぐきの色がよい。



②歯と歯の間に隙間があるが、歯石がなく、歯ぐきの色がよい。



③歯と歯の間の歯ぐきが少し腫れ、赤くなっています。



④歯石が沈着し、軽度に歯ぐきが腫れている。



⑤多量の歯石がついて、歯ぐきが腫れている。

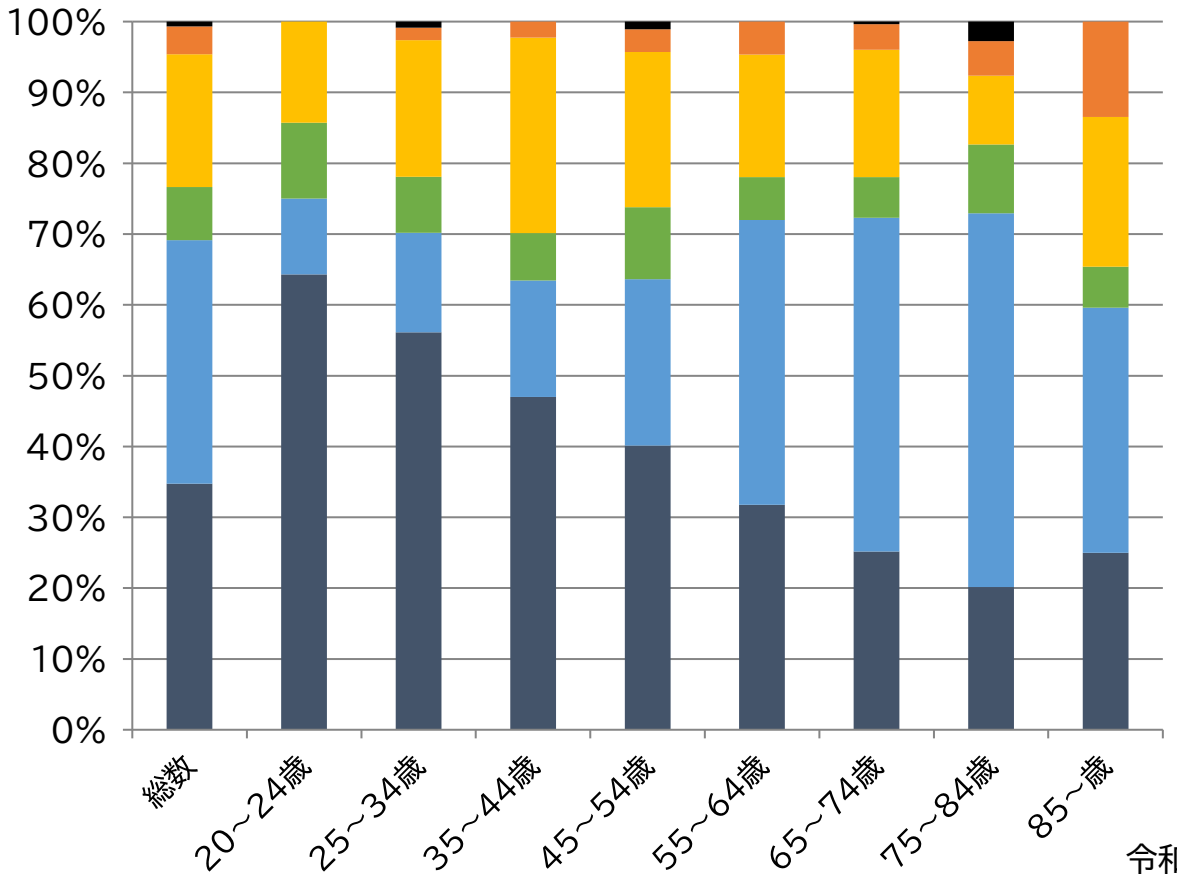


⑥歯肉全体が腫れ、歯ぐきの辺縁部から多くのウミが出ている。



「あなたの歯ぐきの状態は、上の写真のどれにあてはまりますか？」と聞きました。その結果は・・・

# 歯ぐきの状態②




■⑥歯肉全体が腫れ、歯ぐきの辺縁部から多くのウミが出ている。

■⑤多量の歯石がついて、歯ぐきが腫れている。

■④歯石が沈着し、軽度に歯ぐきが腫れている。

■③歯と歯の間の歯ぐきが少し腫れ、赤くなっている。

■②歯と歯の間に隙間があるが、歯石がなく、歯ぐきの色がよい。

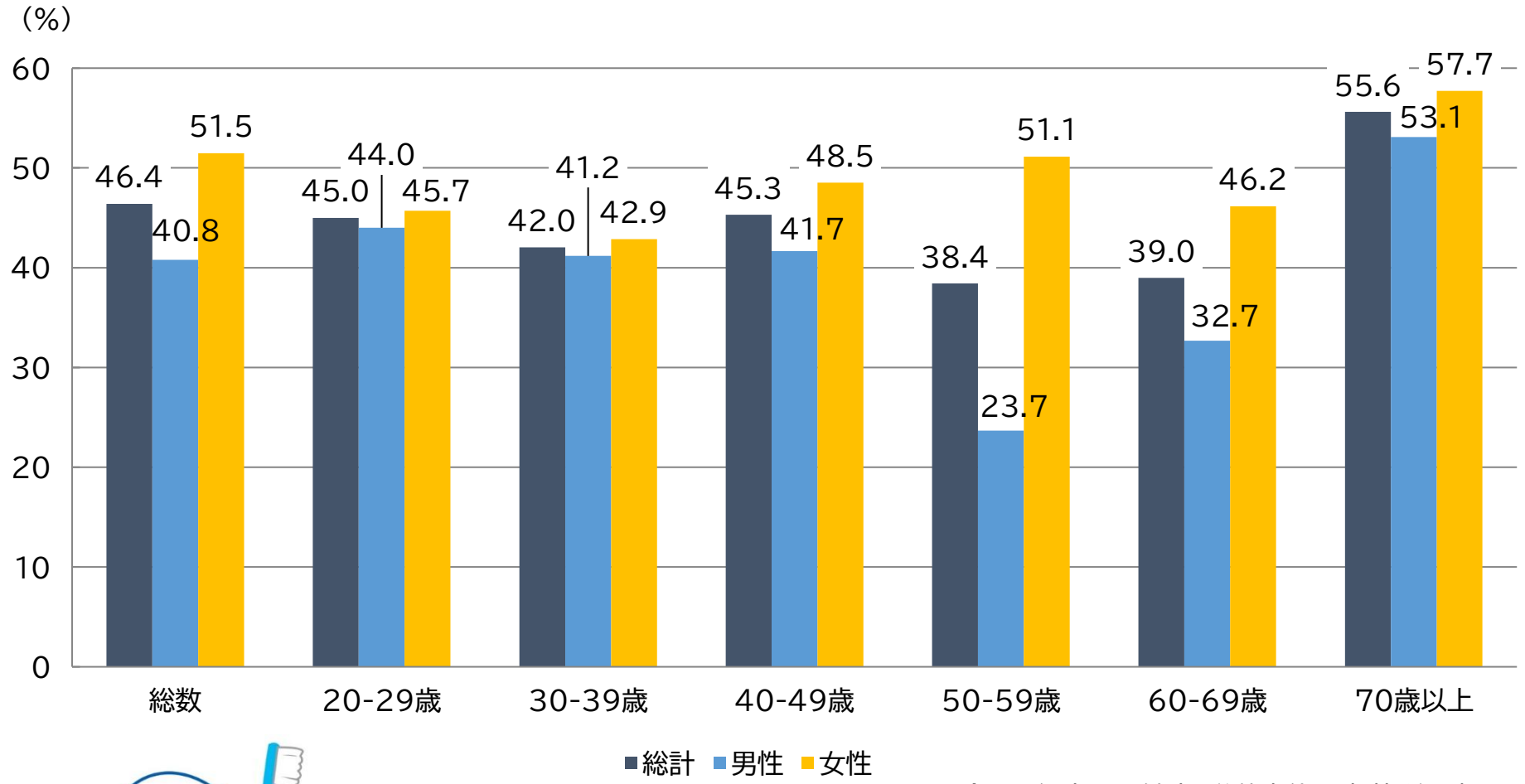
■①歯と歯の間に少し隙間があるが、歯石がなく、歯ぐきの色がよい。

令和元年度県民健康・栄養実態調査（新潟県）より



**「①歯と歯の間に少し隙間があるが、歯石がなく、歯ぐきの色がよい」（最も良い状態）と答えた割合が年齢とともに減っているね**
**この状態をキープできるように心がけよう！**

# ゆっくりよく噛んで食べている人の割合

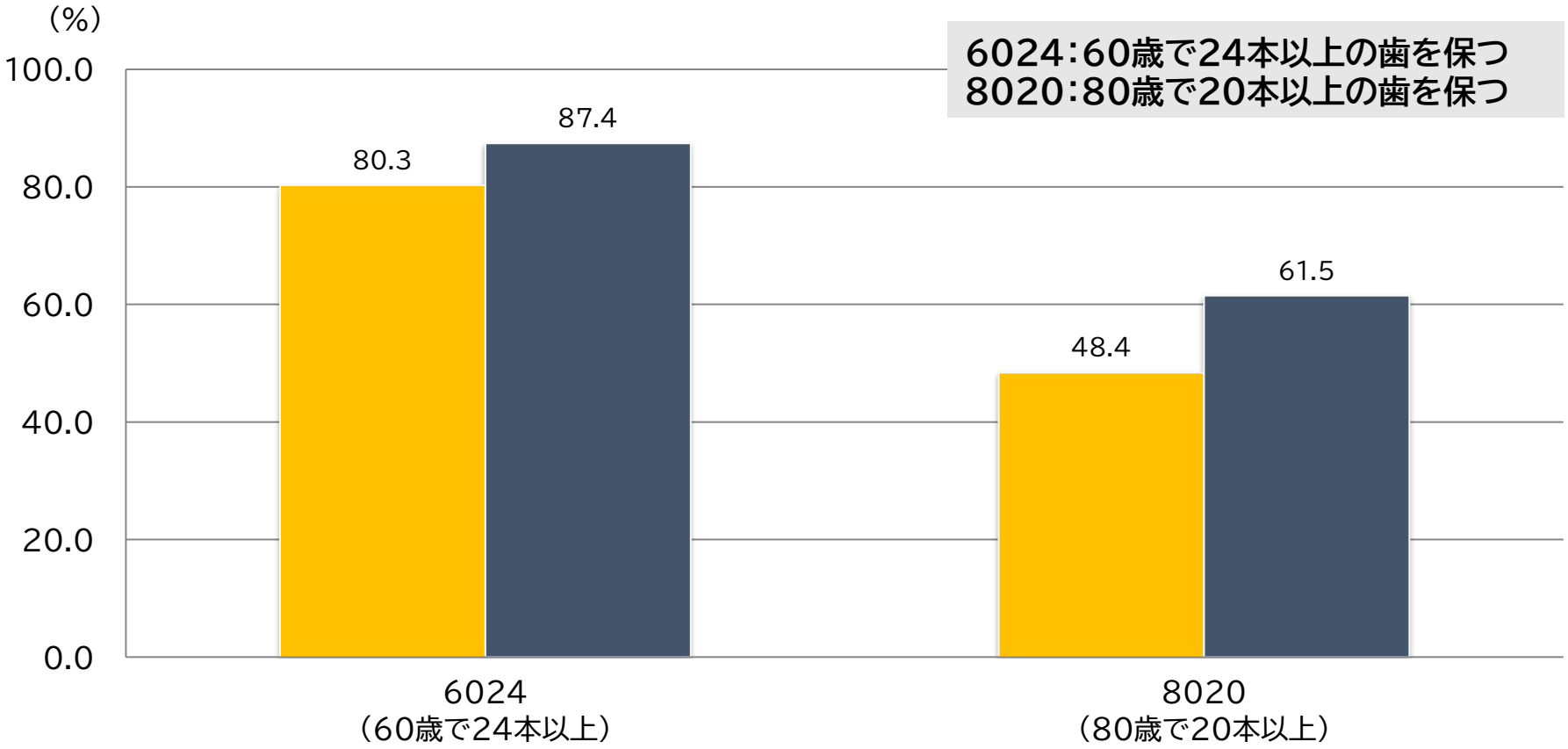



令和5年度県民健康・栄養実態調査（新潟県）より



ゆっくりよく噛んで食べるとメタボ予防にもつながるよ！

# 6024・8020達成者率




6024:60歳で24本以上の歯を保つ
8020:80歳で20本以上の歯を保つ

令和5年度県民健康・栄養実態調査(新潟県)より
令和6年度歯科疾患実態調査(厚生労働省)より

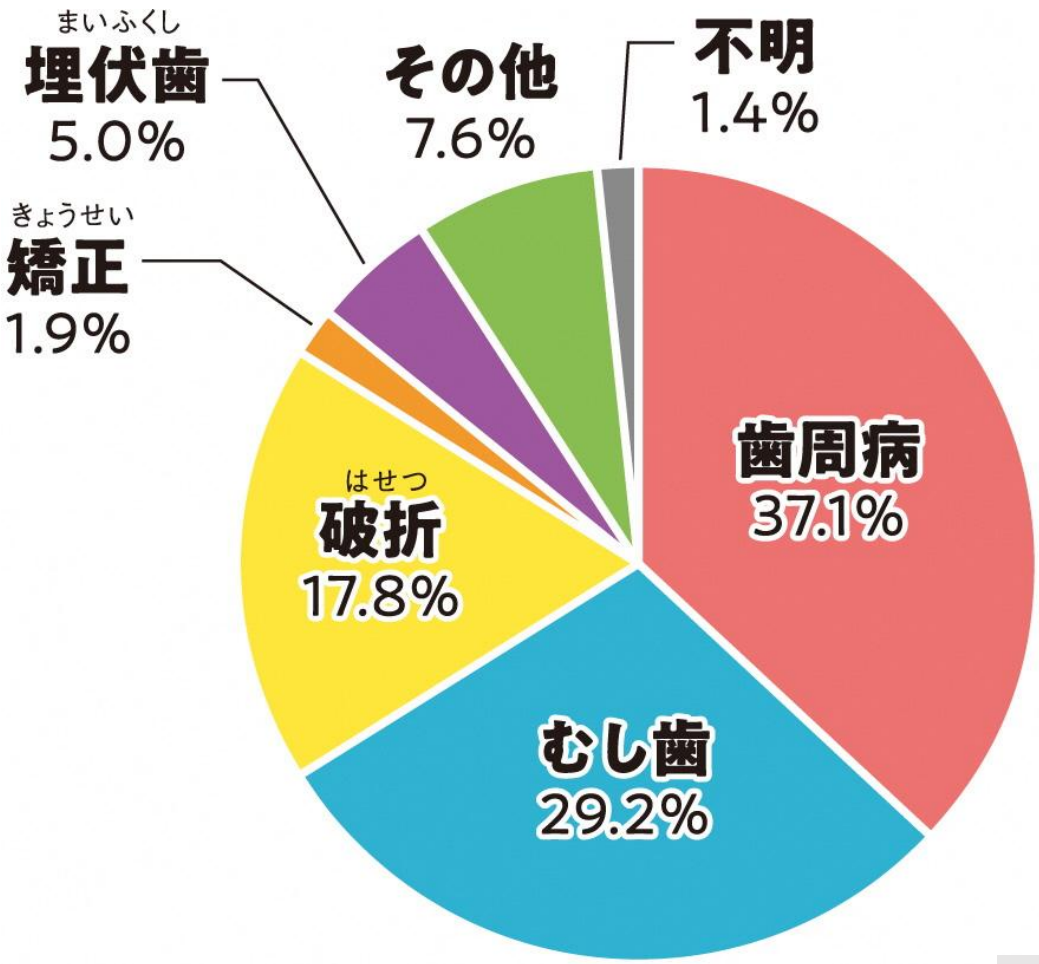


12歳児のむし歯は日本一少ないのに、
大人になると全国平均より悪くなっちゃうんだね。

# 歯が抜ける原因



# なぜ歯が抜けるんだろう？




歯を失う2大原因は

**むし歯**

**歯周病**

「第2回　永久歯の抜歯原因調査」報告書
（公益財団法人8020推進財団,2018）より

「破折」の多くは無髄歯（神経をとった歯）と考えられるので原因は「むし歯由来」とみなすことができる

# 歯そのものの病気

細菌が糖質をもとに作り出す酸が
歯を溶かすことで生じる



C0　C1　C2　C3　C4

# 「歯周病」とは？

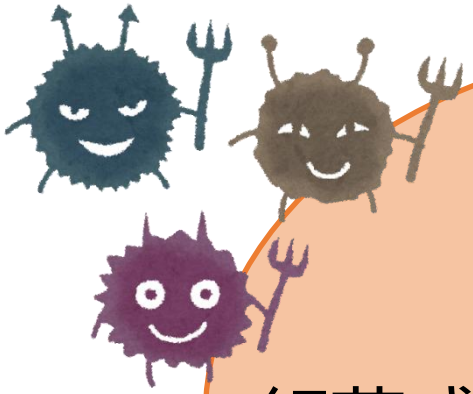
## 歯の周りの病気

歯そのものではなく、歯を支える歯ぐきや骨に
炎症がおこる



健康な歯肉　歯肉炎　歯周炎　重度な歯周炎

# むし歯・歯周病は「細菌感染症＋生活習慣病」



細菌感染症

むし歯
歯周病

生活習慣病



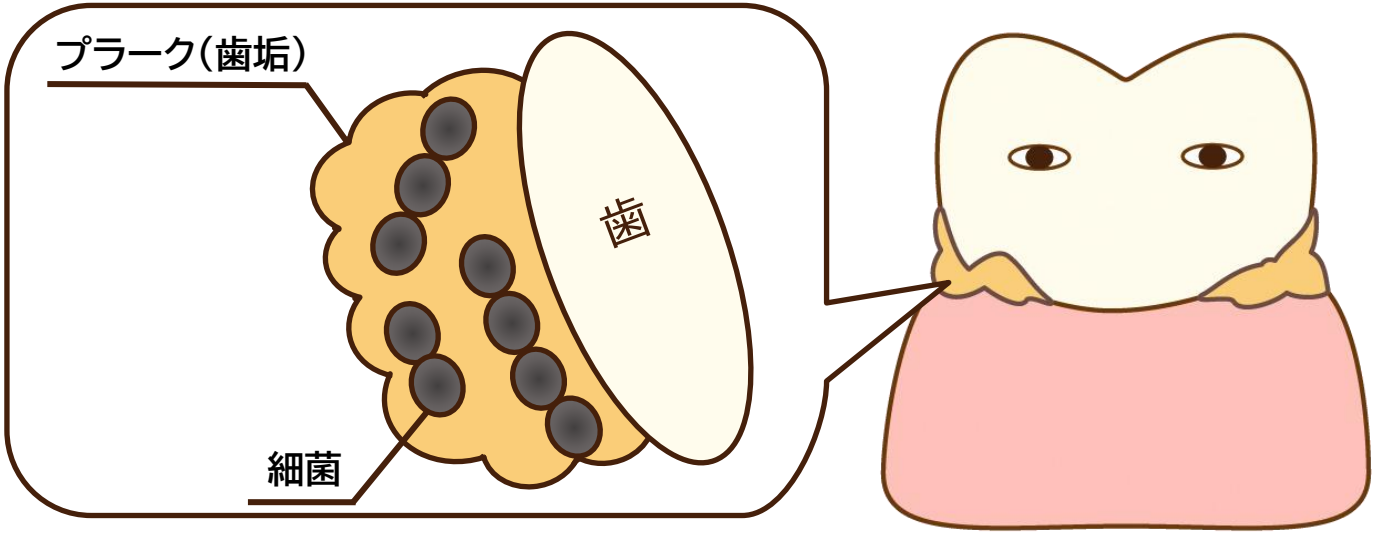


むし歯・歯周病は、細菌の感染による病気だよ
でも歯みがきや食事などの生活習慣を改善することで
予防できるんだ！

# むし歯・歯周病の主な原因は「プラーク」

## 「プラーク（歯垢）」とは

・「食べ物の残りカスが歯に付着し、細菌が繁殖したかたまり」のこと
・むし歯・歯周病・口臭の原因となる
・白くネバネバしていて、食後8時間程度でプラークができると言われている




## 特徴

・粘着力が強く、水に溶けないので唾液やうがいでは取ることができない
・抗菌剤が浸透しにくい
・毎日の歯磨きで物理的に落とすことが最も効果がある
（歯の表面は歯ブラシ、歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロスで磨く）

# むし歯予防のポイント



# むし歯になる原因




これらの条件がそろったときにむし歯になる！



それぞれの原因への対策をバランスよく行うことが大切なんだ

# むし歯予防のポイント1　歯の質

## ➡フッ化物を利用し歯の質を強くする

### ①フッ化物洗口
低濃度のフッ化物溶液を使い、ぶくぶくうがいをする

### ②フッ化物歯面塗布
歯科医院で高濃度のフッ化物ゲル等を塗る

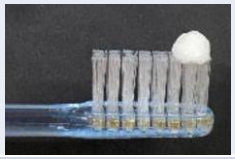
### ③フッ化物配合歯磨剤
フッ化物の入った歯磨き剤を使って歯磨きをする



お店に売っている歯磨き剤の約9割にフッ化物が入っているよ

海外では、むし歯予防のために
水道水のフッ化物濃度を調整する
「水道水フロリデーション」が実施されている国もあるよ

# フッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法

| 年齢 | 使用量 | フッ化物濃度 | 使用方法 |
|---|---|---|---|
| 歯が生えてから2歳 | 米粒程度<br>（1～2mm程度）<br> | 900～ 1000 ppmF | ・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。<br>・900～1000 ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。<br>・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。<br>・歯みがきについて歯科医師等の指導を受ける。 |
| 3～5歳 | グリーンピース程度<br>（5mm程度）<br> | 900～1000 ppmF | ・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。<br>・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。<br>・こどもが歯ブラシに適切な量の歯磨剤をつけられない場合は、保護者が歯磨剤をつける。 |
| 6歳～成人（高齢者を含む） | 歯ブラシ全体<br>（1.5～2cm程度）<br> | 1400～1500 ppmF | ・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。<br>・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。<br>・チタン製歯科材料（インプラントなど）が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。 |

（2023年版）日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会



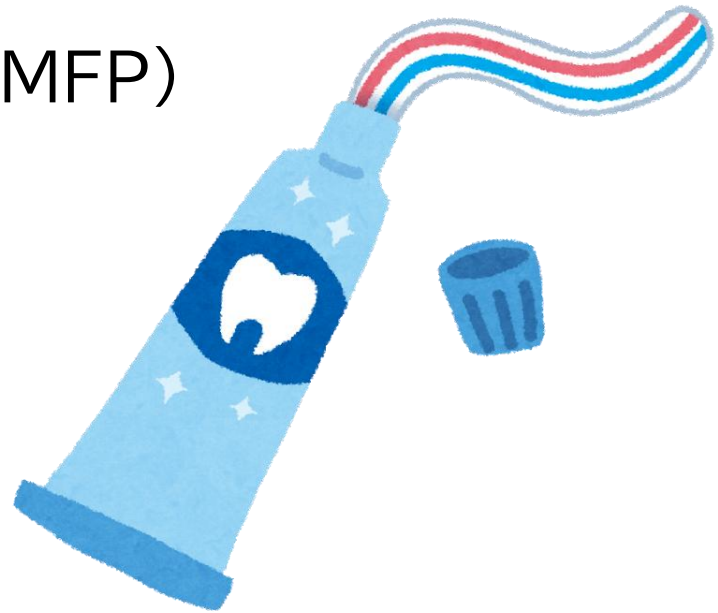
最新の情報を踏まえ、2023年に4学会が「フッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」を発出したよ

# フッ化物入りを見分けるポイント

## 成分表に以下のどれかが書かれていれば フッ化物入り

- モノフルオロリン酸ナトリウム（MFP）
- フッ化ナトリウム（NaF）
- フッ化第一スズ（SnF2）

「フッ化物（フッ素入り）」と書かれている
歯みがき剤もあります





市販の歯みがき剤の90%以上にフッ化物が入っているよ
フッ化物の濃度（ppm）が書いてある歯磨き剤もあるよ

# むし歯予防のポイント2　糖分

**食事やおやつを工夫して**
**口に残る糖分をへらす**



## ①砂糖の量に注意

甘いお菓子のほかジュースやスポーツドリンクにも
多くの砂糖が入っている

## ②食べている時間を減らす

お口の中に長くとどまる食べ物（あめ・キャラメルなど）や、
だらだら食べに注意

## ③食べるタイミングを考える

寝ている間はお口をきれいにする唾液の量が減るので、
寝る前の飲食はできるだけ控える

# むし歯予防のポイント3　細菌

## ➡ プラークを歯みがきで落とす

### ①基本の使い方をマスターする

歯ブラシの毛先を歯の表面に当て、力は入れすぎず、小刻みに動かす

### ②順番を決めてみがく

みがき残しを防ぐ

### ③プラーク（歯垢）が残りやすい場所を意識する

例えば…



歯と歯の間　　歯と歯ぐきの間　　奥歯の溝

# 子どものむし歯の特徴

## 乳歯のむし歯

・哺乳瓶にジュースを入れて飲むこと
・卒乳児期が遅いこと
・歯みがき開始が遅いこと
などで生じる

## 永久歯のむし歯

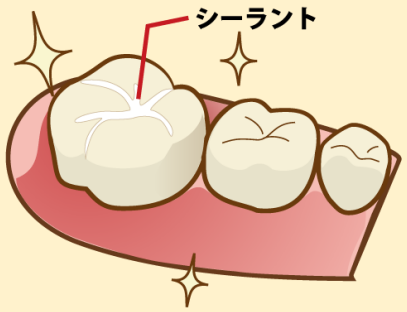
・自分で歯磨きを行う場合、
奥歯や新しく生えた歯に
みがき残しが多い
・特に歯ブラシの届かない
臼歯の溝のむし歯が多い

## 予防のポイント

歯科医院で臼歯の溝を埋めるシーラントやフッ化物の利用が特に重要

### シーラント

奥歯の溝を物理的に封鎖したり、
シーラント材の中に含まれるフッ化物により
再石灰化作用を促進したりするむし歯予防法

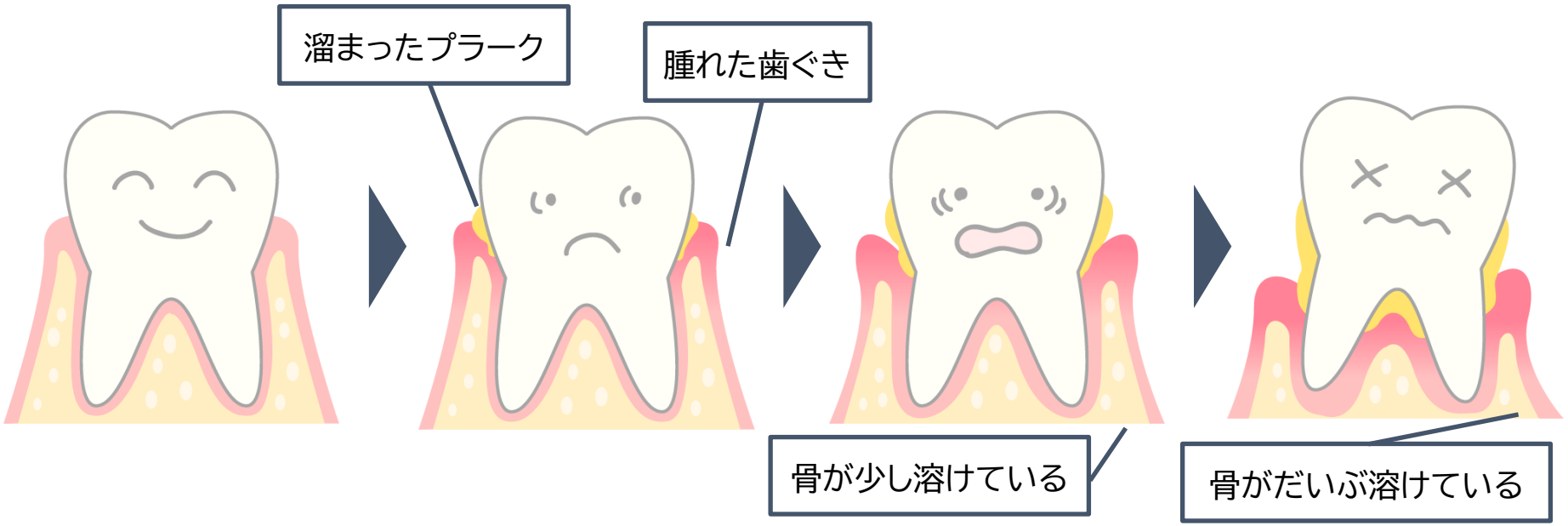


# 歯周病予防のポイント



# 歯周病の進み方

| 健康な歯ぐき | 歯周病 | | |
|---|---|---|---|
| | 歯肉炎 | 歯周炎（中度） | 歯周炎（重度） |



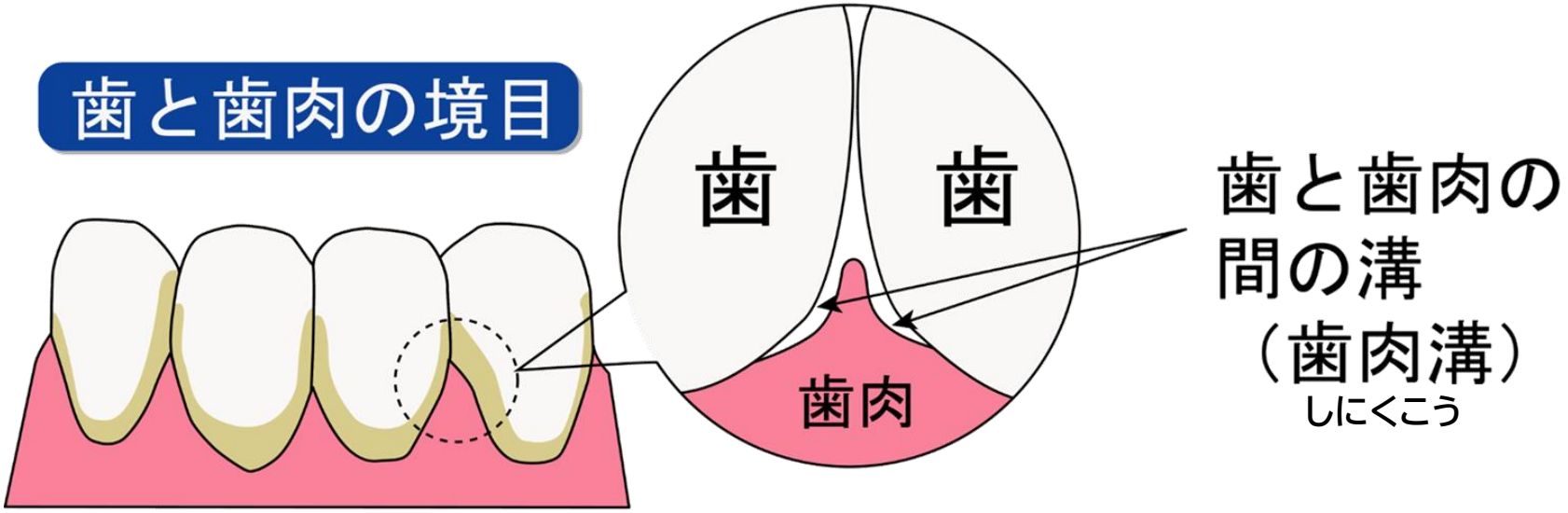

| | | | |
|---|---|---|---|
| 歯ぐきの色がピンクで引きしまっている | 歯ぐきが赤く腫れ、歯みがきすると出血する | 歯ぐきを支える骨が溶け、歯石が大量についている | 歯がグラグラし、膿や出血、口臭がひどくなる<br>→最後は歯が抜けてしまう |



**歯みがきしたときの出血は最初の赤信号だよ！**

# 歯周病予防のポイント

## 歯と歯ぐきの境目の溝（歯肉溝）のプラークをどれだけきれいにできるか

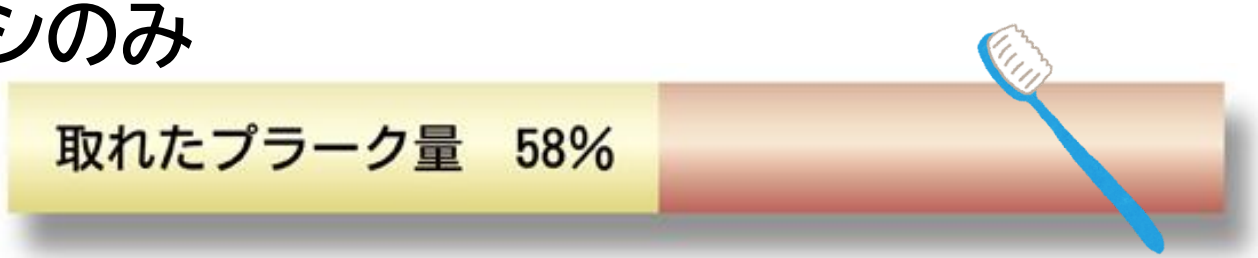




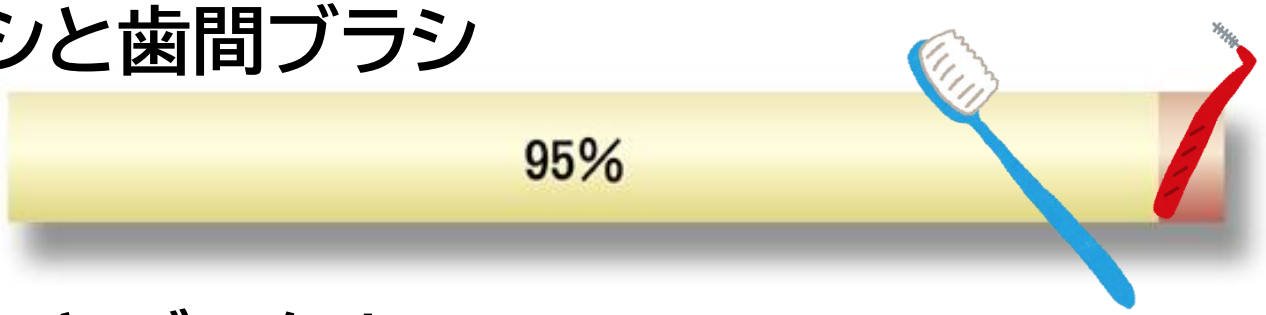

特に歯と歯の間の歯肉溝は歯ブラシが届きにくく
歯周病の**約8割**が歯と歯の間から発生するんだ
そういうときは歯間ブラシやデンタルフロスを使ってみよう

# 使う道具別
# 歯と歯の間の汚れがどれくらい落ちるか

歯ブラシのみ




歯ブラシと歯間ブラシ



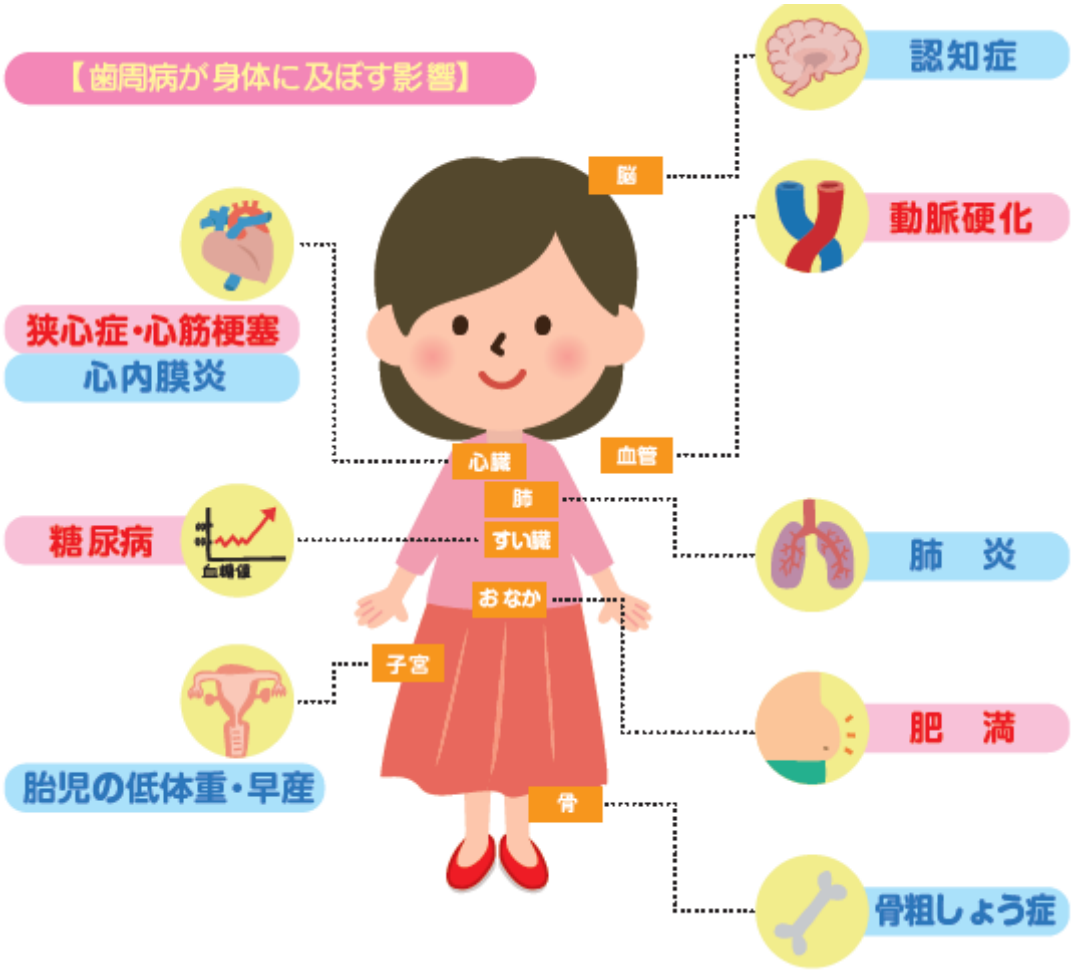

歯ブラシとデンタルフロス






歯ブラシだけだと汚れは半分くらいしか落ちないんだ

# 歯周病が身体に及ぼす影響





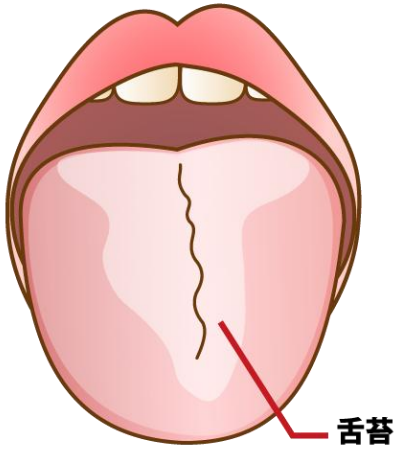

歯周病はお口の中だけの問題じゃないんだね
全身の健康のためにもお口の健康が大切だね

# 歯周病は口臭に影響することも！



## 口臭の多くの原因

・舌苔（ぜったい）
・歯周病




適切な歯みがきや
舌みがきで口臭を予防しましょう





舌みがきには、「舌ブラシ」を使おう！
水にぬらした舌ブラシで、奥から手前に向かって
一方向にやさしくお手入れしよう



# ブラッシングのポイント

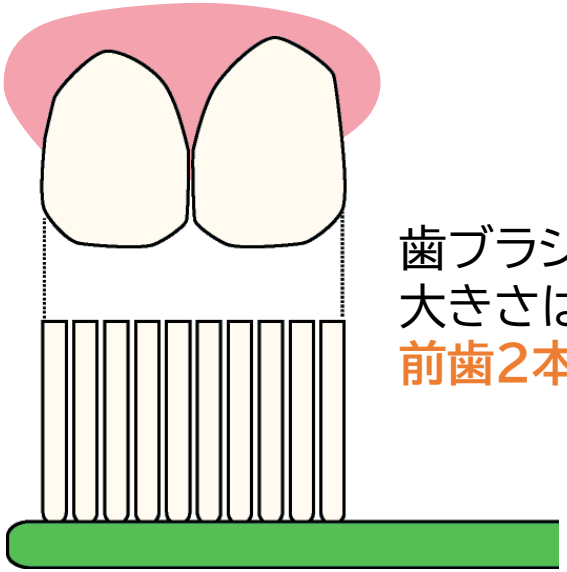


# ブラッシングのポイント1
# 歯ブラシの選び方・交換時期

## 歯ブラシの選び方

大きさ　「小さめ」のもの

硬さ　「ふつう」のもの

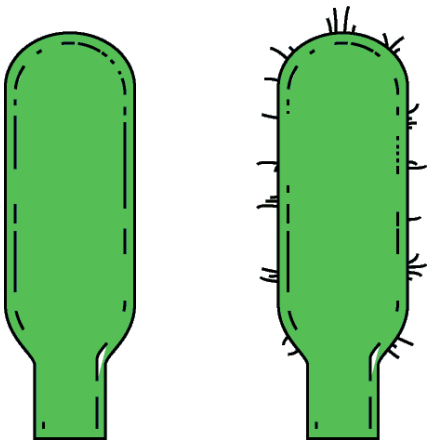


歯ブラシの毛先の
大きさは
**前歯2本分**くらい

## 交換の目安

毛先が広がってきたら

○



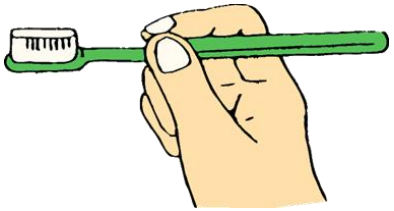
×

裏側から見て毛先がはみ出していたら
交換のタイミング

# ブラッシングのポイント2
# 磨く回数・握り方・動かし方

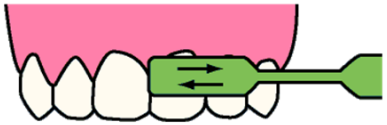
**磨く回数**　「**食べたら磨く**」が基本

**握り方**　**ペングリップ**（えんぴつ持ち）がオススメ



**動かし方**　歯2本分ぐらいを目安に

10～20回**小刻みに**動かします





みがく順番を決めておくと
みがき忘れの防止になるからおすすめだよ！

# ブラッシングのポイント3
# みがき残しやすい場所

## みがき残しやすい場所



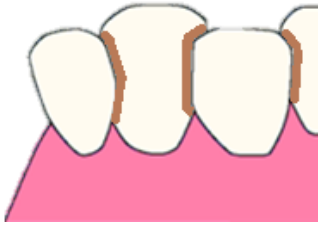
歯と歯の間



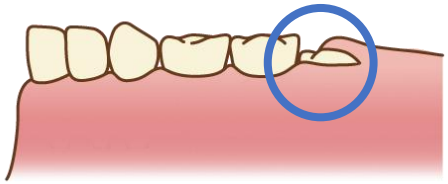
歯と歯肉の境目



奥歯のかみ合せの溝



歯並びの悪いところ



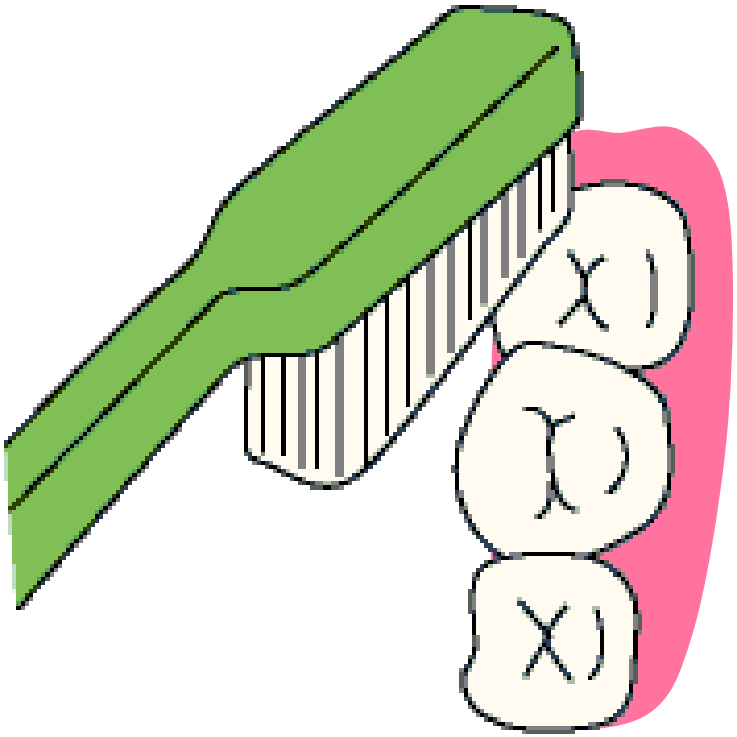
歯の高さが違うところ



お口の状態は人それぞれ、みがき残しやすい場所も人それぞれ
歯科医院でみがき残しチェックをしてもらおう

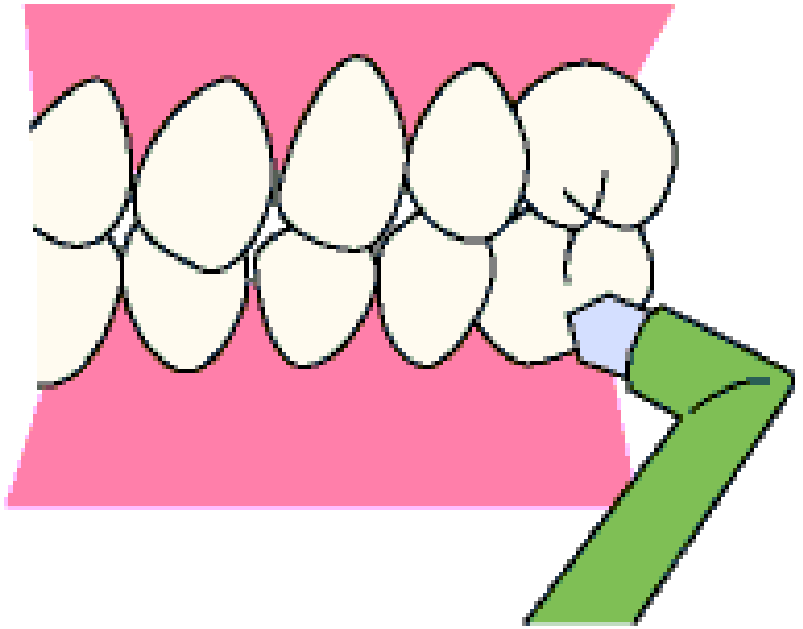
# ブラッシングのポイント4
# 歯ブラシを当てにくい場所

## 一番奥の歯



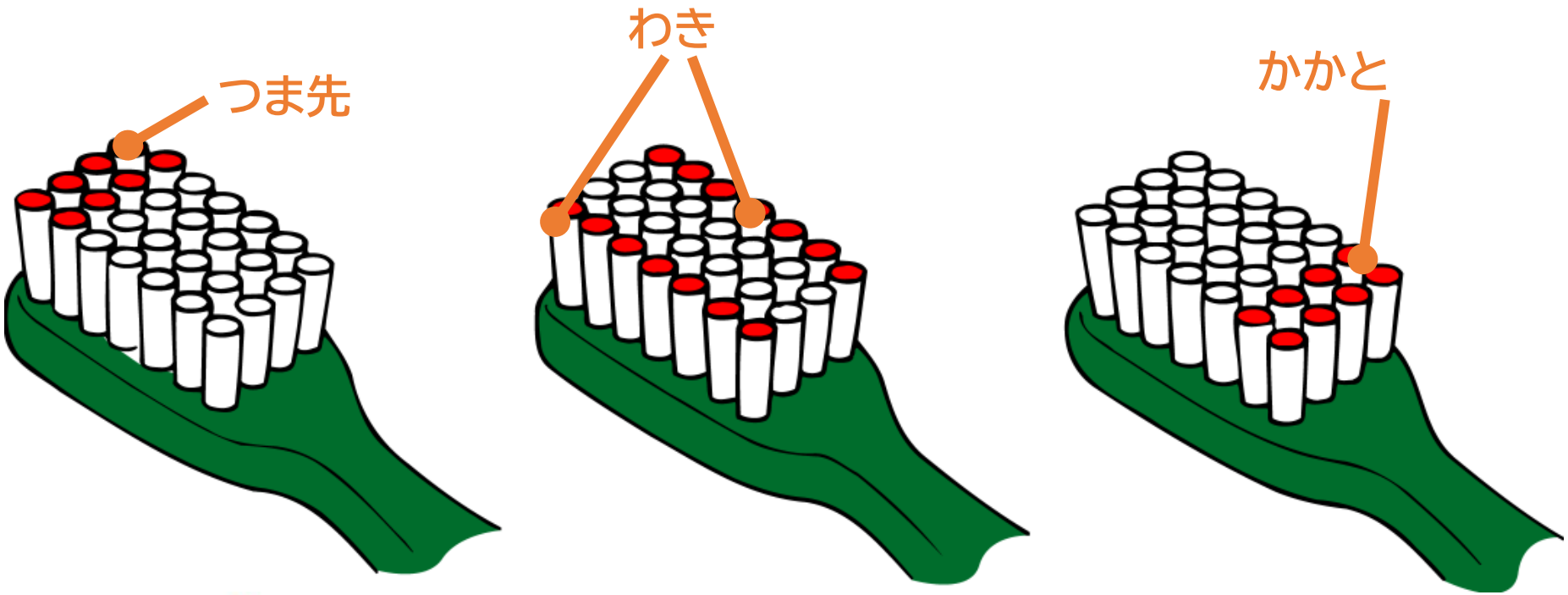
斜めから歯ブラシを入れる

## 歯のカーブが大きいところ
## 歯並びの悪いところ



タフトブラシ(一歯用ブラシ)を使う

# ブラッシングのポイント5
# 歯ブラシの毛先部分の呼び方



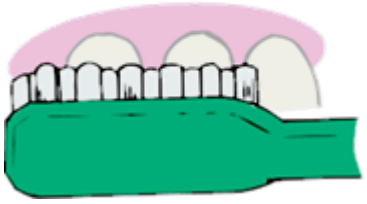



毛先を使い分けることで効果的に磨けるよ！

# ブラッシングのポイント6
# 毛先部分の使い分け

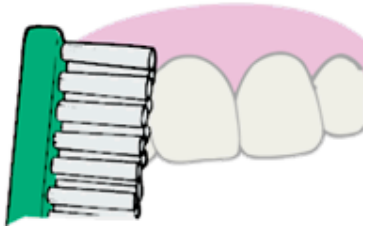
## 前歯

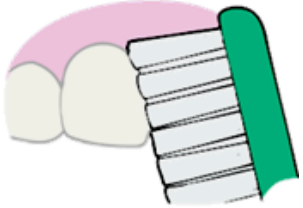
### 中央部



全面を使う

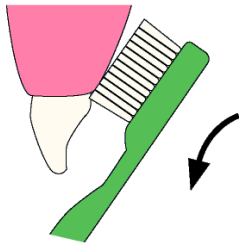
### 側面





わきを使う

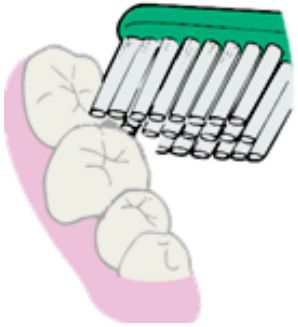
### 裏側



かかとを使う

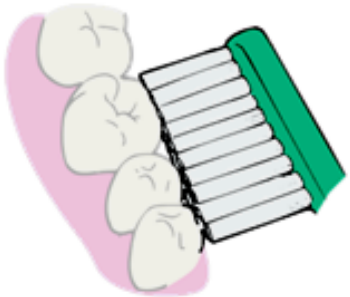
## 奥歯

### 奥側



つま先を使う

### 中央部



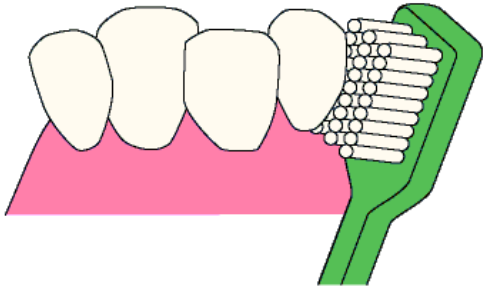
わきを使う

### 手前側



かかとを使う

## 歯並びが悪いところ



わきを使う

# デンタルフロスの使い方



# Y字型フロスの使い方

## STEP1



・歯と歯の間に、**のこぎりを引くように**ゆっくりフロスを入れる
・**歯と歯の間の溝まで**入れる

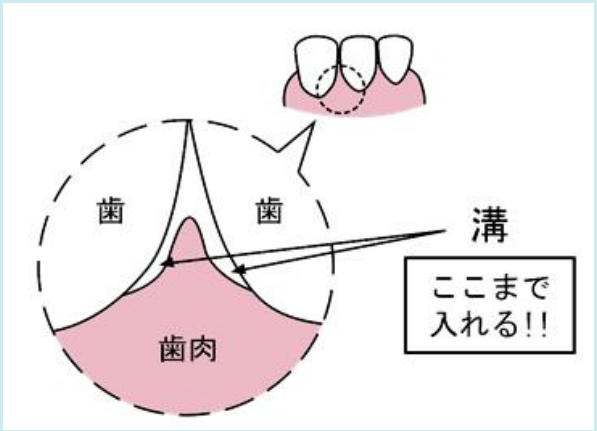
## STEP2





・歯の側面にフロスを押しつけるようにして2～3回**上下に**動かし、プラークをこすり取る
・**隣り合った面も**同じように行う

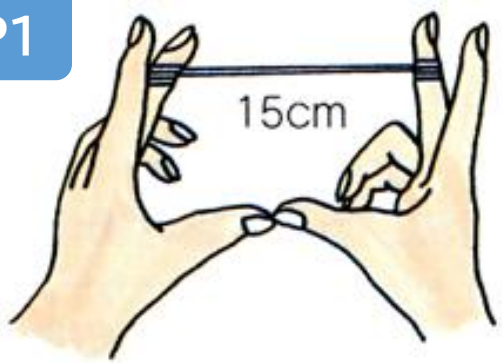





**歯と歯ぐきの間の溝まで**
**しっかりと入れ込むことが**
**ポイント！**

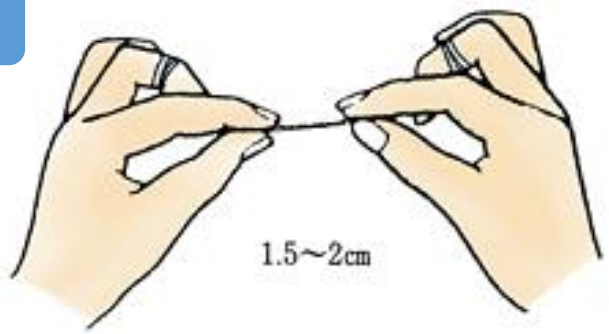
# 糸巻きタイプのフロスの使い方

## STEP1




フロスを30～40㎝にカットし
両端を中指に巻きつけ
左右の間隔を15㎝程にする

## STEP2




両手の人差し指と親指でフロスをピンと張り
その間を1.5～2㎝の距離にする

## STEP3

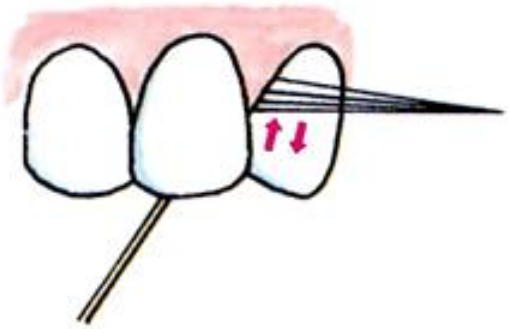


上の歯は
親指と
人差し指で

下の歯は
両方の人差し指で

・歯と歯の間に、のこぎりを
引くようにゆっくりフロスを入れる
・歯と歯の間の溝まで入れる

## STEP4



・歯の側面にフロスを押しつけるようにして
2～3回上下に動かし、プラークをこすり取る
・隣り合った面も同じように行う

# 仕上げみがきのポイント



# 仕上げみがきはいつまで？



少なくとも小学校低学年までは
仕上げみがきをしましょう

・歯の生えかわりの時期は歯並びが複雑なため
　みがきにくい時期です
・また、生えたての歯はむし歯になりやすいため
　特に注意が必要です
・子どもが一人で上手にみがけるように
　なるまでは大人が仕上げみがきをしましょう



# 仕上げみがきのポイント1



みがき残しやすい場所を意識して
仕上げみがきをしてください

## みがき残しやすい場所



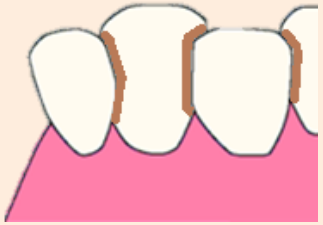
歯と歯の間



歯と歯肉の境目



奥歯のかみ合せの溝



歯並びの悪いところ



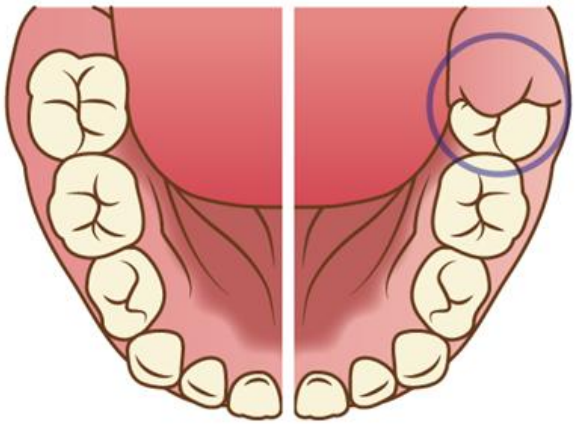
歯の高さが違うところ

詳しくは
次スライドへ

# 仕上げみがきのポイント2

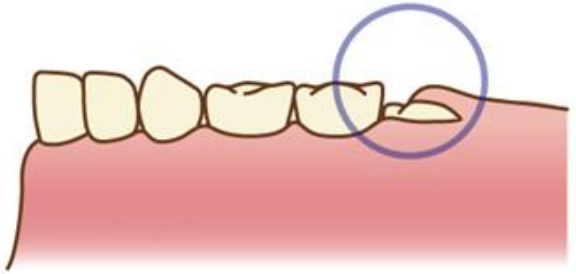


**6歳臼歯**は特に気を付けて仕上げみがきを！

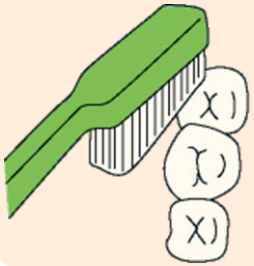


## 6歳臼歯がむし歯になりやすい理由

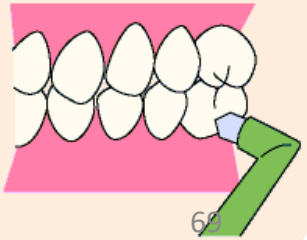
・**乳歯の一番奥**に生えてくるため、気づきにくい
・完全に生えるまでに時間がかかるため、みがきにくい
（**生えている途中は他の歯より低い**ため
歯ブラシの毛が届かない）
・噛む面の**デコボコが深い**ため汚れが溜まりやすい



## 6歳臼歯をみがくときのポイント



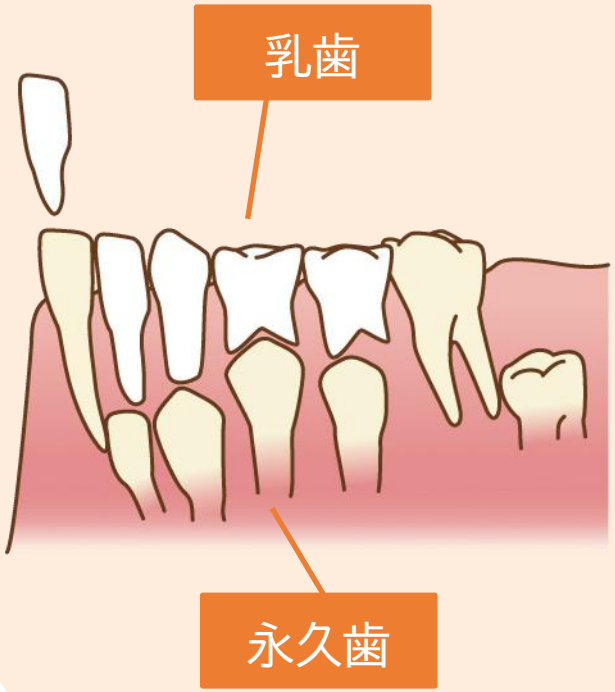
斜めから歯ブラシを入れたり
**タフトブラシ**（1歯用ブラシ）を
使ってみましょう



# 乳歯のむし歯は永久歯にも影響する？



**乳歯のむし歯は永久歯にも影響します！**
**放置せず、治療を受けましょう**



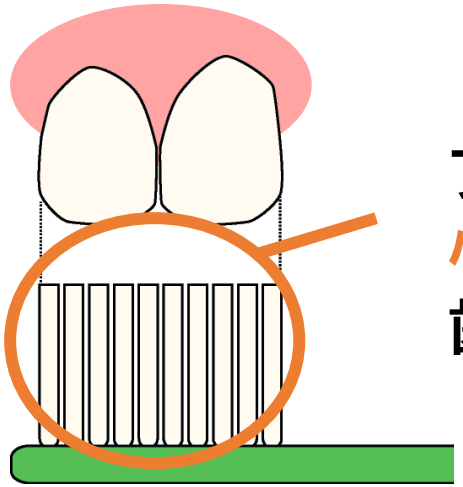

乳歯は、あとから生えてくる永久歯を導く**目印の役割**もしています
「乳歯だから」とむし歯を放置してしまうと永久歯に悪影響が出てしまう可能性があります

**悪影響のイメージ**
乳歯がむし歯になる→乳歯が早くに抜けてしまう
→永久歯の歯並びが悪くなる→よく磨けない
→むし歯が増える

# 新型コロナウイルス等の感染症関連の参考資料



# 唾液飛沫による感染リスクを減らす ブラッシングのポイント

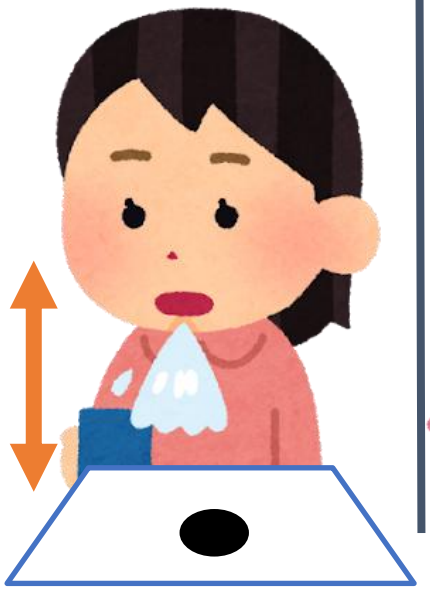


ブラシ部分が
小さめの
歯ブラシを使う

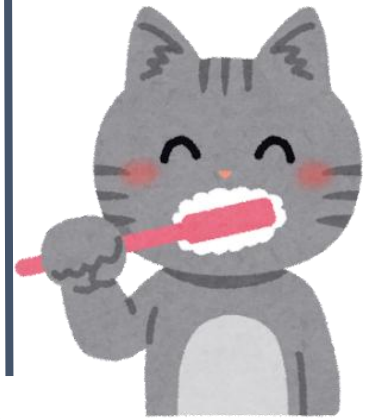


口を閉じてみがく

シンクの近くで
静かに吐き出す



人との距離を保って
会話をしない

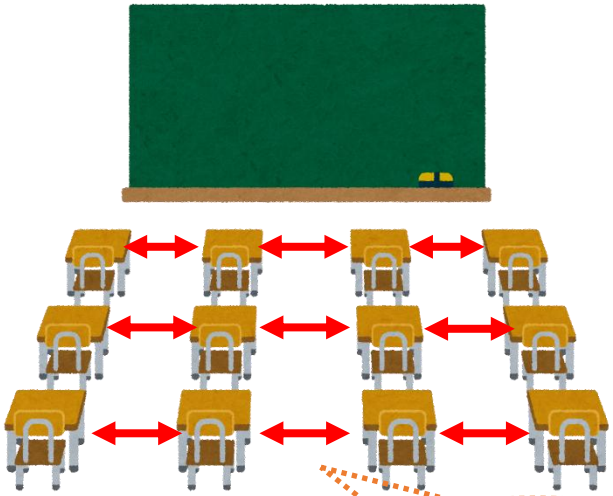




# より安全なフッ化物洗口のために

1　集団で洗口場に行かない
2　洗口場では間隔をおいて吐き出す
3　窓を開けて洗口場の通気を良くする







参考：新型コロナウイルス緊急事態宣言下における集団フッ化物洗口の実施について（一般社団法人日本口腔衛生学会）

# より安全なフッ化物洗口のために

4　**口をしっかり閉じて**ブクブクうがい

洗口液を吐き出すときにはできるだけ低い位置でゆっくり吐き出す

5　**紙コップ**使用推奨

吐き出された洗口液をティッシュペーパー等に十分吸収させて捨てる

（ティッシュを1枚多く使うのも一つの方法です）






**フッ化物洗口が中断された場合には、**
**う蝕のリスクが増加することが知られています。**
現在の状況が落ち着いた折には、早急な再開が勧められます。
ご家庭や学校での歯みがきには、**フッ化物が配合された歯磨き粉**がオススメです。





参考：新型コロナウイルス緊急事態宣言下における集団フッ化物洗口の実施について（一般社団法人日本口腔衛生学会）

# 参考となる動画・ポスターなど

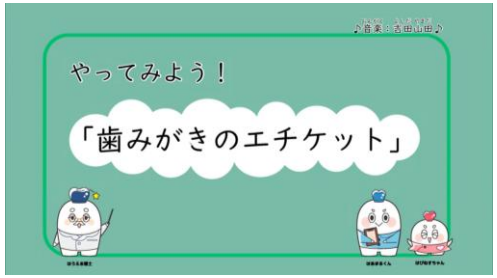
公益社団法人日本学校歯科医会ホームページ
「『新型コロナウイルス感染症対策室』を設置しました」
https://www.nichigakushi.or.jp/news/corona2.html

## 動画

新しい生活様式の歯みがきの仕方




やってみよう！「歯みがきのエチケット」




## ポスター

新型コロナウイルス感染症予防のためのポスター









他にも学校歯科保健に関する情報が多く掲載されています！

# がん治療と
# お口のケア



# がん治療時もお口のケアは大切



抗がん剤治療を受ける患者さんの
**約40%に口に関する副作用**があらわれます
【例）口内炎、むし歯や歯周病の悪化、
味覚の異常、口腔乾燥症　など】

口の副作用は、痛みで患者さんを苦しめるだけでなく、
食事や会話を妨げ、口の細菌による感染を引き起こすなど、
**がん治療そのものに悪影響**を及ぼします

がん治療を始める前に**歯科を受診**し、
治療中も継続して**お口を清潔で良好な環境に**
維持するよう努めることが大切です



# 口腔ケアが術後の肺炎発症を抑える



周術期※に歯科専門職による口腔ケアを実施すると
術後肺炎発症が抑えられることが
明らかになっています

※周術期：入院、麻酔、手術、回復といった、患者の術中だけでなく前後の期間を含めた一連の期間

| 手術前 | | 入院中 | | | 退院後 |
|---|---|---|---|---|---|
| 手術を行う診療科 | 依頼 歯科 | 手術を行う診療科 | 歯科 | 手術を行う診療科 | 歯科 |
|  |  |  |  |  |  |
| ・化学療法・手術を実施することが決定 | ・口腔機能管理計画の策定<br>・術前の治療 | ・術前の化学療法 | ・口腔粘膜炎の処置<br>・術前の口腔機能管理 | ・手術 | ・術後の口腔機能管理 |

# 新たな考え方
# 「オーラルフレイル」

新潟県ホームページ
「知ってますか？『オーラルフレイル』」

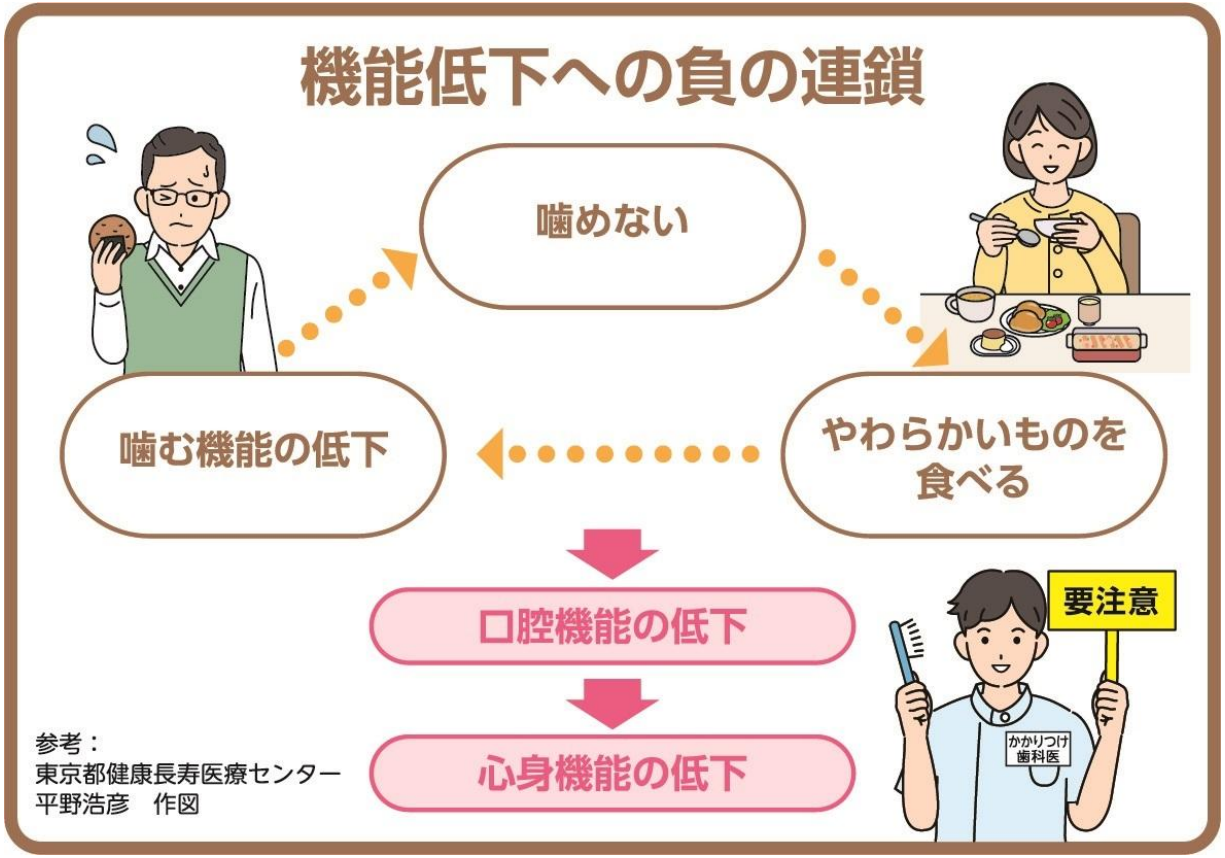
https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kenko/oral-frailty-from40.html



# 「オーラルフレイル」とは？



口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように
口の機能低下、食べる機能の障害
さらには、心身の機能低下までつながる
“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です



# オーラルフレイルのセルフチェック




オーラルフレイルに関する３学会合同ステートメント
一般社団法人 日本老年医学会
一般社団法人 日本老年歯科医学会
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

○自分の状態をチェックしてみましょう。

| 質問 | 選択肢 | |
|---|---|---|
| | 該当 | 非該当 |
| 自身の歯は，何本ありますか？<br>（さし歯や金属をかぶせた歯は，自分の歯として数えます。インプラントは，自分の歯として数えません。） | 0～19 本 | 20 本以上 |
| 半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？ | はい | いいえ |
| お茶や汁物等でむせることがありますか？ | はい | いいえ |
| 口の渇きが気になりますか？ | はい | いいえ |
| 普段の会話で，言葉をはっきりと発音できないことがありますか？ | はい | いいえ |

▶５つの項目のうち、「該当」が２つ以上あるとオーラルフレイルです。
オーラルフレイルに該当した場合には、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

## 予防・対策（日本歯科医師会HP）

・オーラルフレイル対策のための口腔体操
（https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/）
・口腔体操でオーラルフレイル予防（動画）
（https://www.jda.or.jp/tv/97.html）

## アプリでもオーラルフレイルがチェックできます！

～お口の元気度を数値化 スマホで簡単確認～

# おくち元気チェックアプリ




Mouth to Life

おくち元気チェック
アプリアイコン

**お口の状態や機能に関するアンケート、**
**毎日パタカラアプリと同様の発音チェック**
をすることで、
**お口の元気度を数値化し、**
**確認できる** アプリ です。

## お口の元気度のチェックの流れ

①情報の登録
生年月日・性別・身長・体重(BMI)
義歯装着有無・喪失歯の数

②オーラルフレイル・リスクチェック

③口腔乾燥チェック

④かむ力チェック

⑤パタカチェック




・リスクチェック結果
・お口の元気度のレダーチャート
・おすすめのケア方法　が表示されます。

・項目ごとに結果の履歴が表示され，
定期的にチェックすることで，
お口の元気度の推移を把握することが
可能です。

アプリ紹介ページ：
http://jp.sunstar.com/oral-frail/

※本アプリはサンスター株式会社が提供するアプリです
※本ページは編集不可

QRコード

# おくち元気チェックアプリ　画面表示例

## チェック画面

### オーラルフレイル リスクチェック




オーラルフレイル
リスクチェック画面
です。

### パタカチェック (発音チェック)




パタカチェックの
『パ』のチェック画面
です。

## お口の元気度の数値化

### リスクチェック 結果表示




オーラルフレイルの
リスクを示します。

### おくち元気度 レダーチャート




項目ごとの数値を
レダーチャートで
わかりやすく示します。

## おすすめのケア情報




おすすめのケア情報を
示します。

**※本アプリはサンスター株式会社が提供するアプリです**
**※本ページは編集不可**

# 女性のお口事情



# 女性のお口事情

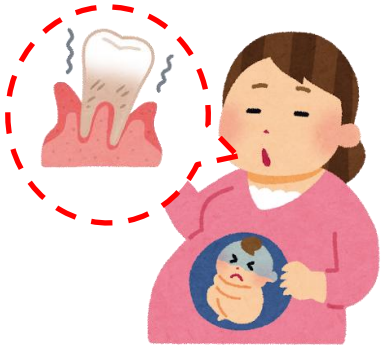
## 思春期

女性ホルモンの分泌が始まり、菌の増殖が活発になります。また、女性ホルモンが増加すると毛細血管に影響を及ぼして炎症を起こしやすくなります。月経前後はホルモンの影響を受けやすくなるため、歯肉がムズムズしたり腫れやすくなったりします。



## 妊娠期・出産

女性ホルモンの影響や免疫力低下により歯ぐきが炎症を起こしやすくなります。また、食事回数の増加、体調や生活スタイル、食生活の変化によってお口の中が不衛生になりがちです。妊娠中に歯周病になると、早産で低体重児が生まれるリスクが７倍に上がるというデータがあります。



## 更年期・閉経後

ドライマウスは男女比１：３。女性ホルモンの減少が唾液の分泌量に影響します。
閉経すると骨密度は急速に低下するため、歯を支えるあごの骨も弱くなり、歯周病が悪化する要因となります。



**歯周病菌の中には女性ホルモンを好んで増える種類がいて、女性ホルモンが増えるとその菌も増えるんだ。
思春期は歯肉炎に注意が必要だよ！**

# 参考資料集



# 学校の歯科保健教育スライド集









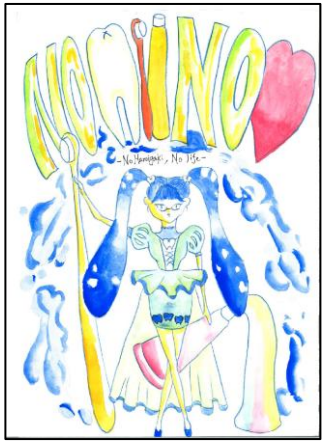
https://www.kenko-niigata.com/kouhou/hatokuchi/1400.html

PowerPoint(講話がしやすいノート付！)と
PDFでのダウンロードができるよ



おとなのデンタルヘルス推進事業にて作成
((公財)新潟県歯科保健協会委託)

# 高校生作成ポスター









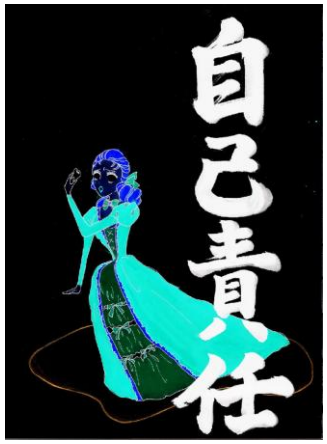
























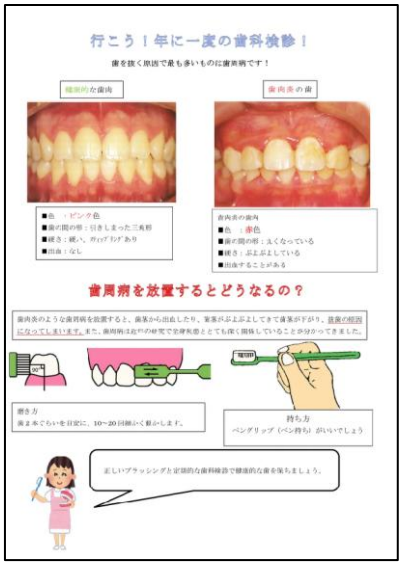
高校生が作成したポスターだよ
水飲み場や廊下に貼ってね

https://www.kenko-niigata.com/kouhou/hatokuchi/1401.html

健やか歯ぐき育成事業にて作成
（(公財)新潟県歯科保健協会委託）
（事業協力・ポスター作成：新潟県立長岡高等学校）

# 専門学校生作成ポスター

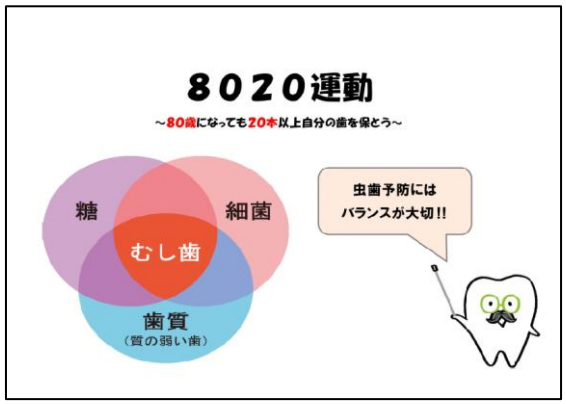








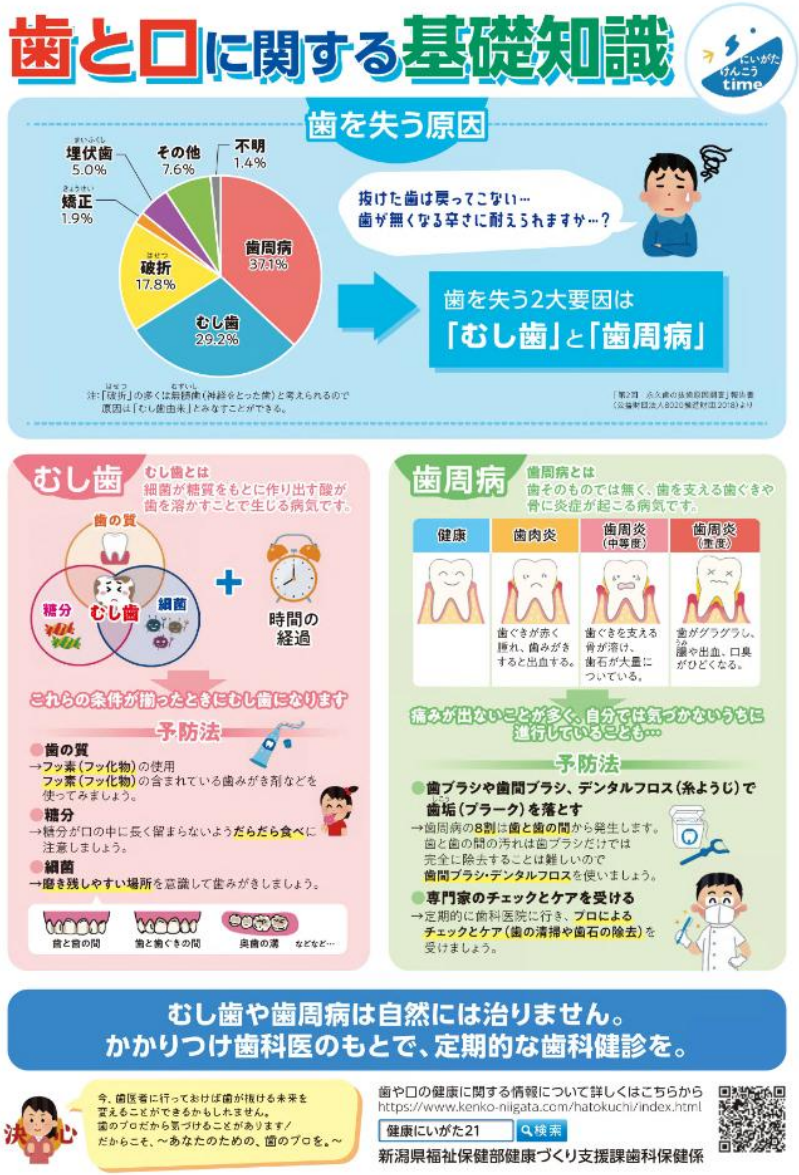



専門学校生が作成したポスターだよ
水飲み場や廊下に貼ってね

https://www.kenko-niigata.com/kouhou/hatokuchi/1402.html

おとなのデンタルヘルス推進事業にて作成
（(公財)新潟県歯科保健協会委託）
（事業協力・ポスター作成：長岡崇徳福祉専門学校）

# 歯と口に関する基礎チラシ






https://www.kenko-niigata.com/kouhou/hatokuchi/1403.html

歯を失う2大要因の
「むし歯」と
「歯周病」について、
基礎知識が簡単に
まとまってるよ

# デンタルフロスに関する啓発チラシ

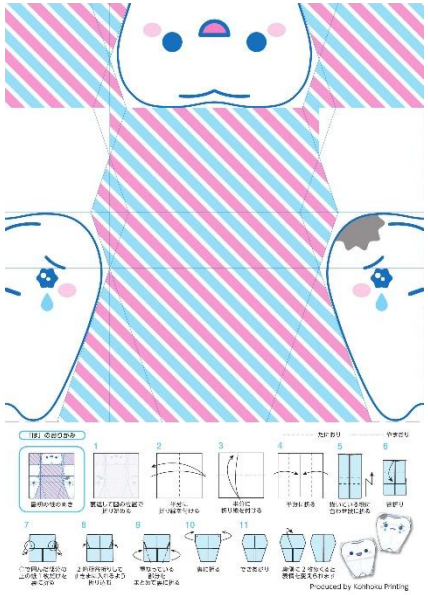



毎日の歯みがきに加えて
デンタルフロスでの＋αのケアを！
フロス習慣のきっかけとして
使えるチラシです

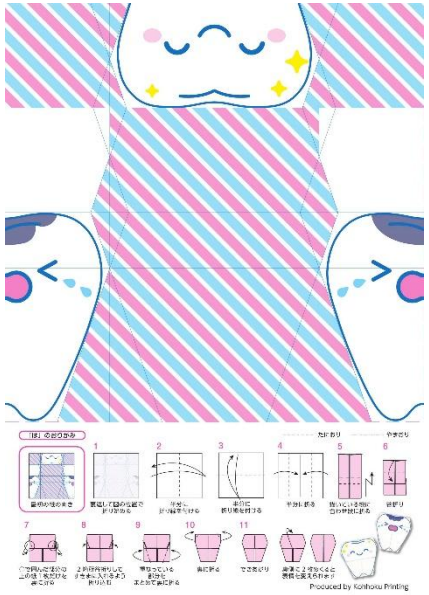


https://www.kenko-niigata.com/kouhou/hatokuchi/1473.html

# 「歯」の折り紙









https://www.kenko-niigata.com/kouhou/hatokuchi/1404.html



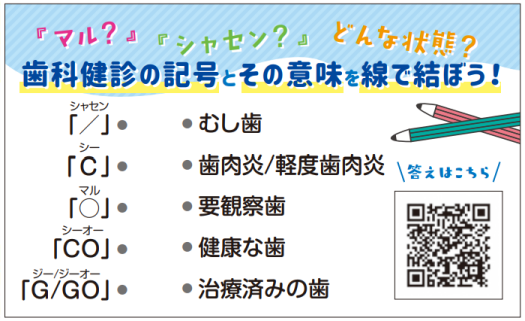
歯のキャラクターの折り紙だよ
2種類あって、それぞれにこにこ顔と泣き顔が作れるよ

# 高校生向け歯科保健啓発媒体（カードサイズ）

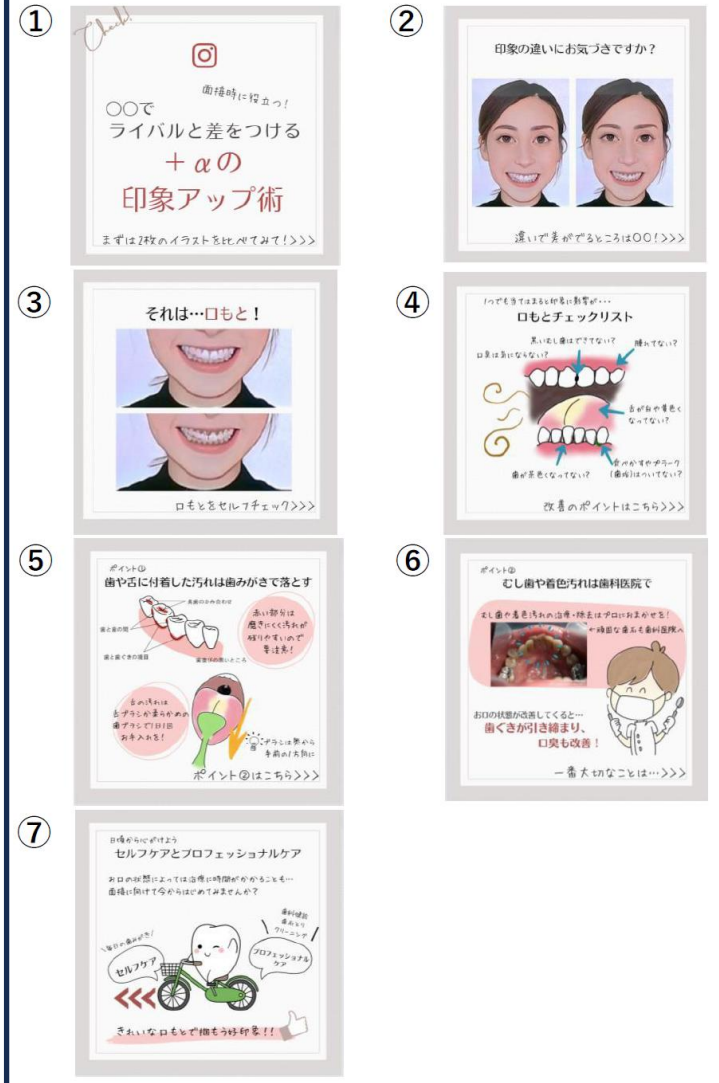



歯科保健協会のインスタグラムに繋がっています！




【Instagram投稿内容】




https://www.kenko-niigata.com/kouhou/hatokuchi/1436.html



現物のご希望あれば、下記までお気軽にご連絡ください！


健康づくり支援課歯科保健係
TEL　025-280-5934（直通）
Mail　ngt040240@pref.niigata.lg.jp