

は けんこう
「歯の健康」ワークショップ

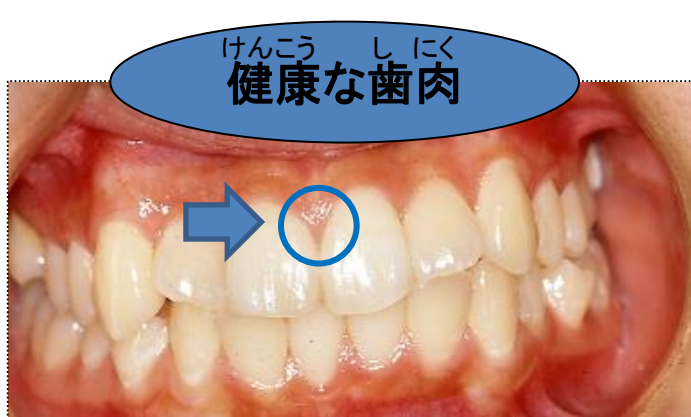
きょう は けんこう べんきょう
今日は、「歯の健康」について勉強します！

じぶん くち なか
自分の口の中はどうなっているのでしょうか？

かてい
家庭では、どうやってケアしたらいいのでしょうか？

しにく
歯肉をチェックします。

かがみ み めんぼう しにく
鏡で見ながら、綿棒で歯肉を
さわってみましょう。



チェックポイント	けんこう しにく 健康な歯肉	しにくえん しにく 歯肉炎のある歯肉
しにく みめ 歯肉の見た目	はれていない	はれている
しにく いろ 歯肉の色	ピンク	あか 赤
は とき 歯みがきの時	ち で 血が出ない	ち で 血が出る
しにく かたち 歯肉の形	さんかく 三角	まる 丸い

し にく えん し にく
歯肉炎のある歯肉



けん こう し にく

健康な歯肉



しにく けんこう
歯肉は健康でしたか？

ば
むし歯はありませんでしたか？

もんだい とき はや なお
問題がある時には、早く治しましょう。

じぶん は
これからも自分の歯でおいしく、

たの た
楽しく食べましょう！

くち けんこう からだぜんたい けんこう ふか かんけい
お口の健康は、体全体の健康と深い関係があります



し せいびょうそうかんせん げんいん
「歯性病巣感染」の原因は、
 ば ししゅうびょう きん
 むし歯や歯周病の菌です。

しせいびょうそうかんせん
「歯性病巣感染」：
 きん い なか はい ぞう
 菌が胃の中に入り、じん臓や
 かんぞう ち ま
 肝臓をまわって血に混ざると、
 ぜんしん はこ
 全身に運ばれて、いろいろな
 びょうき
 病気になる。

たと
 ●例えば、
 のう のうこうそく ぞう とうりょうびょう
 脳⇒脳梗塞、すい臓⇒糖尿病、
 か のうせい
 になる可能性がある。

か てい ほう ほう 家庭でのケアの方法

おとな こ
大人と子ども



◎まずは、**は** 歯みがき

◎あま た 甘いものは食べすぎない

◎なが じ かん 長い時間をかけて、ダラダラ
と食べたり飲んだりしない

こ
子ども
さいぐらい
(8歳位まで)



☆し あ おとな 仕上げみがきを大人にして
もらいましょう

てい き てき は くち けんこうしんだん う
定期的に歯と口の健康診断を受けましょう！

いえ ちか しんせつ はいしゃ み
家の近くに、親切な歯医者さんを見つけましょう。

は め やす
歯みがきの目安

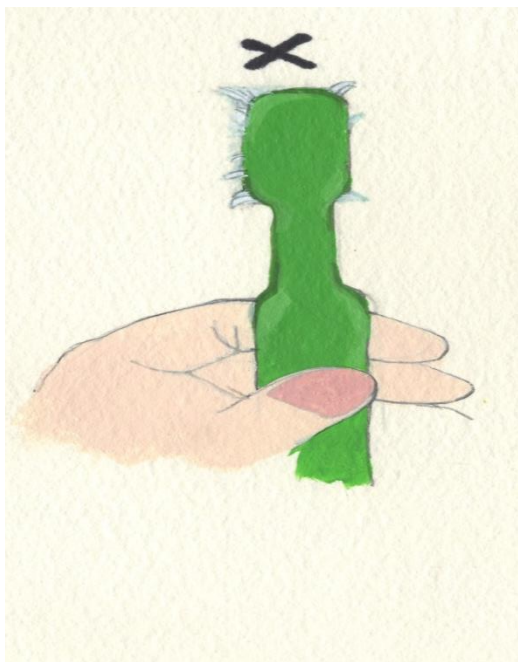
ほうしき
3・3・3方式・・・

にち かい ふんかん しょくご ふん い ない
1日3回、3分間、食後30分以内に

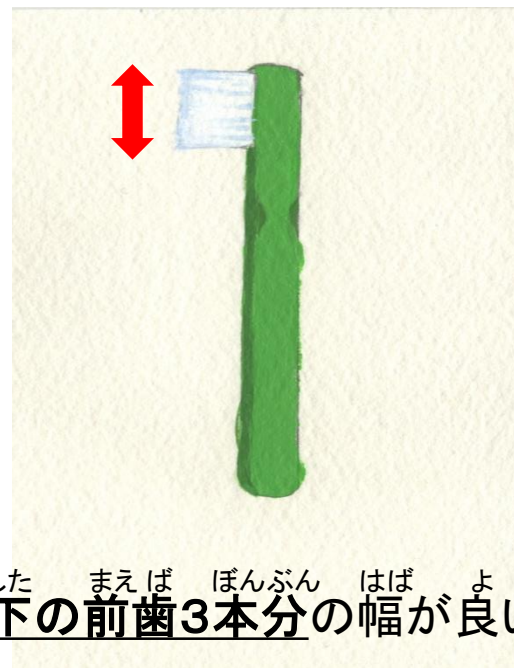
は
歯みがきしよう！

は 歯^{こう かん}ブラシを交換するタイミングと ただ おお 正しい大きさ

● ^{こう かん}交換するタイミング



● ^{ただ おお}正しい大きさ



した まえば ほんぶん はば よ
下の前歯3本分の幅が良い。

は えら かた 歯ブラシの選び方

「**プラーク(歯垢)**」は、虫歯や歯周病の原因になります。

「**プラーク(歯垢)**」を残さないように、自分に合った歯ブラシを選びましょう。

かた 硬さ	ひと む こんな人に向いています
かため	は しにく けんこう ひと て ちから はい ひと 歯と歯肉が健康な人。手に力が入りにくい人。 つよ はぐき きず 強くみがくと歯茎を傷つけることもある。
ふつう	おお ひと いちばん よ かた はぐき きず 多くの人にとって、一番良い硬さ。歯茎を傷つけずに、 と のぞ かた プラークを取り除くちょうどいい硬さ。
やわらかめ	はぐき えんしょう お ひと しゅっけつ ひと 歯茎に炎症を起こしている人や、出血がひどい人。 お プラークは落としにくい。

URL: <http://www.whiteessence.com/why/kounai/toothbrush-decay-selection/>

ただ は かた 正しい歯のみがき方①

● は 歯みがき3つのポイント:

- ① けさき ちよっかく
ブラシの毛先を直角にあてる
- ② かる ちから ちい うご
軽い力で小さく動かす
- ③ は なら あ めん
歯並びに合わせてすべての面にあてる



● プラーク(歯垢)等が残りやすい部分

- ① おくば あ ぶぶん
奥歯のかみ合わせの部分
- ② は しにく さかい ぶぶん
歯と歯肉の境の部分
- ③ は は あいだ ぶぶん
歯と歯の間の部分

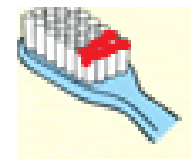
は ぶぶん よ かた ※歯ブラシの部分の呼び方



さき
つま先



わき(サイド)



かかと



けさき
毛先

ただ は かた 正しい歯のみがき方②

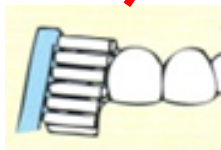
● まえば とき 前歯をみがく時、



うちがわ つか いっぽん
内側は、かかとを使って一本ずつみがく。



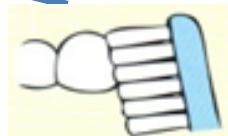
は おもてがわ ほん わ
歯の表側は、1本を3つに分けてみがく。



はじめは、
わきでみがく



ちゅうおう
中央は、
けさき
毛先でみがく



はじめは、
わきでみがく

ただ は かた 正しい歯のみがき方③

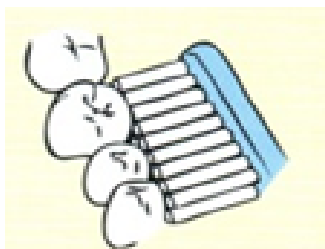
● おくば とき 奥歯をみがく時、



おく ほう さき
奥の方は、つま先
つか
を使ってみがく。



てまえ
手前は、
かかとでみがく。



ちゅうおう
中央は、
つか
わきを使う。



うちがわ
内側は、
かかとをつか
を使う。

つか フロスも使いましょう



は い しゃ き こと ば 歯医者でよく聞く言葉

し しゅうびょう 1. 歯周病

し にく ほね えんしょう びょうき げんいん は よご
歯肉や骨に炎症がある病気。原因は歯の汚れ。

い でん ば あい とうによびょう かんけい
遺伝の場合もある。糖尿病とも関係がある。

- けんこう ほ けん つか ち りょう じ かん
健康保険が使えるが、治療には時間がかかる。

し せき 2. 歯石

げんいん は よご し せき は じぶん と
原因は歯の汚れ。歯石が歯につくと、自分では取れない。

し か い いん と
歯科医院で取ってもらわなければならない。

- けんこう ほ けん つか
健康保険を使うことができる。



は い しゃ き こと ば 歯医者でよく聞く言葉

3. インプラント

は め ところ じんこう は い ほうほう ひとつ
歯が抜けた所に、人工の歯を入れる方法の一つ。

は め ところ ほね なか どだい う こ
歯が抜けてしまった所の骨の中に土台を埋め込み、

うえ は
その上に歯をかぶせる。

- けんこう ほけん つか じ ひ ぽん まんえん
健康保険は使えない。「自費」で1本20万円くらい。



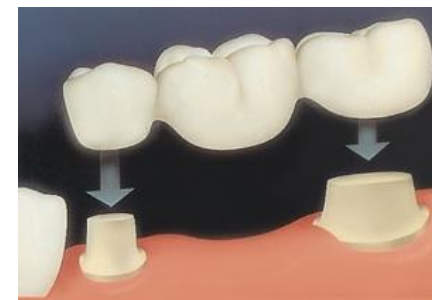
4. ブリッジ

は め ところ じんこう は い ほうほう ひとつ
歯が抜けた所に人工の歯を入れる方法の一つ。

い ば と はず こてい
「入れ歯」は取り外すが、ブリッジは固定されているので、

い わかん め は りょうどなり けず ぽん は
違和感がない。抜けた歯の両隣を削って3本の歯をかぶせる。

- けんこう ほけん つか まんえん
健康保険が使えるが、2万円くらいかかる。



は い しゃ き こと ば 歯医者でよく聞く言葉

5. きょうせい 矯正

か あ は なら なお ほう ほう
噛み合わせや歯並びを治す方法。

は なら ほう そう じ
きれいな歯並びの方が掃除もしやすいので、

いっしょう じ ぶん は かくりつ たか
一生自分の歯でいられる確率が高くなる。

➤ けんこう ほ けん つか じ ひ まんえん
健康保険は使えない。「自費」で100万円くらい。



6. ていきけんしん 定期検診

げんざい とうきょう と しながわ く めぐろく みなとく おお た く おお く
現在、東京都の品川区、目黒区、港区、大田区など多くの区では

ふしめけんしん い さい さい さい じ き むりょう
「節目検診」と言って、40歳、50歳、60歳などの時期になると、無料で

し か い い ん う
歯科医院のチェックを受けることができる。

くわ く やくしょ き
詳しくは、区役所に聞いてみてください。

➤ けんこう ほ けん つか だいたい せんえん せんえん
健康保険は使える。大体、2千円から3千円くらい。

さく せい しながわ し か い し かい まるやま しんいちろう
作 成：品川歯科医師会 丸山 進一郎

■ 本教材に関するお問い合わせ先：

しゃかいふく し ほうじん

社会福祉法人さぽうと21

〒141-0021 東京都品川区上大崎 2-12-2 ミズホビル 6階

Tel : 03-5449-1331 Fax : 03-5449-1331 E-mail : info@support21.or.jp

Homepage : <http://www.support21.or.jp>