

歯の健康診査のご案内

◆ 妊婦歯科健康診査

◆ 成人歯科健康診査 (20・30・40・50・60・65・70 歳)

いずれも対象の方にご案内をお送りします。(妊婦歯科健康診査は母子手帳の別冊にとじこまれています)

問合せ：保健所地域保健課 ☎ 047-409-3274

急な歯の痛みなどで休日に応急処置をしたい

● かざぐるま休日急患・特殊歯科診療所

(北本町 1-16-55 保健福祉センター内)

☎ 047-423-2113 日曜・祝日・年末年始・午前 9 時～午前 12 時
(受付は午前 11 時半まで)



障害児(者)、介護を要する高齢者の方の診療

● かざぐるま休日急患・特殊歯科診療所

(住所・☎ は上記参照) 予約制：受付は月～土曜・午前 9 時～午後 5 時

または、さざんか特殊歯科診療所

(三咲 7-24-1 北部福祉会館内) ☎ 047-449-7557 火曜を除く午前 9 時～午後 3 時

噛みしめ過ぎにもご用心！ 普段の口腔内をチェック！



- 口唇は軽く閉じている
- 上下の歯は噛みあうことなく少し間があく
- 舌は上顎にくっついている



1 つでも当てはまらない項目がある場合は、顎関節症や口呼吸、歯ぎしりなど体の不調につながっているかもしれません。歯科医院で相談してみましょう。

食べる時は
ゆっくり
よく噛んで



食べる時以外は、不
容易にカチカチしたり
噛みしめ過ぎない
ように。お口の健康
の助けになります。



作成：船橋市 健康政策課
発行：平成 30 年 3 月

最近

歯医者さんに行きましたか？



～ おいしいものを おいしく食べるために～

「フッ化物」は強い味方！

フッ化物は歯の再石灰化を促して歯の健康を守る成分です。

フッ素は、お茶や海藻などにも微量に含まれている自然界の元素の一つで、骨や歯をつくるために欠かせない役割を果たしています。
(フッ素が水や食品中にあり、陰イオンの状態にあるものをフッ化物といいます。)

むし歯予防の効果から、主に3つの利用方法が普及しています。

① フッ化物配合歯磨剤

幼児から高齢者まで生涯を通じて家庭で利用できる身近なフッ化物応用。世界で最も利用人口が多い方法。

《効果的な使用方法》

適正な量（メーカーの指定量がない場合は右記を参考）の歯磨剤を用いてみがいた後、10～15mlの水で1回うがい。その後1～2時間は飲食を控える。

〈フッ化物配合歯磨剤の年齢別応用量〉

年齢	使用量
歯の萌出～2歳 (仕上げ磨きに保護者が行う)	切った爪程度の少量
3歳～5歳	5mm以下
6歳～14歳	1cm程度
15歳以上	2cm程度

(出典：厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット」)



歯みがき後にうがいを何回もするとフッ化物の効果が薄れちゃうよ

② フッ化物歯面塗布



比較的高濃度のフッ化物溶液やジェルを歯科医師・歯科衛生士が歯面に塗布する方法。1歳児から成人まで実施可能。定期的に継続して受ける必要がある。

③ フッ化物洗口



一定濃度のフッ化ナトリウム溶液を用いて、数十秒～1分間ブクブクうがいを行う方法。永久歯のむし歯予防手段として、就学前から中学生まで行われる。

長時間メディア利用、睡眠不足、朝食欠食の子どもはむし歯になりやすい？

富山県高岡市内の5つの小学校に通う1年生から6年生までの全児童2,109名を対象に調査した結果、むし歯は長時間メディアを利用する子ども、睡眠時間が短い子ども、朝食をとらない子どもに多いことがわかりました。この原因として、自律神経の活動を介した唾液分泌の量や質の変化に一因があるのではと考えられています。

(文部科学省スーパー食育スクール事業追加調査 富山大学地域連携推進機構地域医療保健支援部門 2017.5 報道資料)



「歯を磨く」だけではなく、望ましい生活習慣の確立がむし歯予防にも重要です。



歯周病は口臭の一因です

歯周病を歯科医院でチェック!

歯周病は歯肉が腫れたり、歯を支える組織が壊されていく病気です。最
リックシンドローム等と関係があることも明らかになってきています。

歯周病は、むし歯と異なり痛みが出ないことが多いので、気づかないうち
に歯科医をもち、定期的に歯周病の原因となる歯垢(プラーク)をとっても

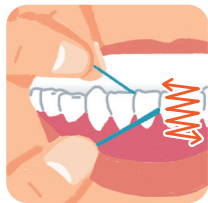
近は、歯周病が心臓病や肺炎のリスクを高める可能性があることや、メタボ
に進行してしまいます。継続的に口の中の状態を確認してくれるかかりつ
らいましょう。

歯周病の予防には・・・

セルフケア



歯科医院でプロフェッショナルケア



歯みがきに加えて、デ
ンタルフロスや歯間ブラ
シなどを使うと効果的
です。

歯間にフロスやブラシを入
れ、前後にゆっくりとスライ
ドさせて歯間にあるプラークを
取り除きます。

自分の口に合ったサ
イズは、歯科医師・歯
科衛生士に相談して
ください



針状の器具を使って歯周ボ
ケットの深さを調べる検査等
を行います。

歯周ポケット
4mm以上は
要注意!



超音波などで歯石の除去
を行います。歯石がつきにく
くする処置を行うこともあり
ます。

喫煙と糖尿病は
歯周病の
2大危険因子です



他人の口臭が気になった経験は、
「会社の上司や同僚」約7割、「夫」約8割

全国の10～70代の男女1万人を対象とした意識調査の結果、他人の口臭が気になった経験は
右図のとおりです。

また、20～60代では口の悩みや気になることのトップ3に「口臭」が入ります。

口臭は口の中の病気が原因と約7割の人が理解しているものの、実際に歯科医院に行く人は
1割未満でした。

(公益社団法人 日本歯科医師会 2016.6. 報道資料)

〈他人の口臭が気になった経験〉

(%)	配偶者	上司や同僚	男ともだち	女ともだち	母親	父親
男性計	59.3	71.7	72.0	51.4	45.2	50.6
女性計	83.6	67.5	61.6	66.5	67.4	62.7

歯周病をチェック
して、お口もお悩
みもすっきり!



● 健康長寿の秘訣は口腔にあり!?

《定年以降》

《働き盛り期》

あなたの口腔機能は大丈夫？

ブクブクうがいでチェック！

ブクブクうがいは、口唇、舌、ほほなどを使う動作です。

食べ残しや細菌を減らし、歯周病や肺炎の予防につながるだけでなく、
そしゃく えんげ
咀嚼と嚥下の機能を保つトレーニングになります。



1 水や薬用洗口液 (20ml程度) を口に含みます。

2 片側の頬を大きく膨らませて8回ブクブクします。

3 反対側の頬で同様に8回ブクブクします。

4 鼻の下をふくらませて、上唇と歯ぐきの間で8回ブクブクします。

5 同様に、下唇の下をふくらませて8回ブクブクします。

6 水・洗口液を吐き出します。

歯みがきと併せ毎日行いましょう！

ブクブクうがいチェック

- 両頬とも十分ふくらむ
- 口の端から水が漏れない
- むせずにブクブクできる

できない項目があった場合は、歯科医や歯科衛生士に相談しましょう。

歯が多く保たれている人は、健康寿命長く、要介護日数短い

全国 24 自治体の要介護認定を受けていない 65 歳以上高齢者 77,397 名を 3 年間追跡したデータを分析した結果、歯が 20 本以上ある人は 0 本の人にくらべ、健康寿命が長く (男性+92 日、女性+70 日)、要介護でいる期間が短い (男性-35 日、女性-55 日) ことがわかりました。

(松山祐輔 (東北大学) 歯が 20 本以上の高齢者 健康寿命 92 日長く、要介護 55 日短い、JAGES PressRelease:No:116-17-09 2017.7 報道資料)

さらに「3年以上同じかかりつけ歯科医がいない人は、歯数20本未満となるリスクが高い」という研究結果もあります。

定期的にかかりつけ歯科医でみてもらうことが、健康長寿の秘訣ですね。

