

「奈良市 21 健康づくり」推進

1. 目 的 「奈良市 21 健康づくり」歯科領域を推進する一環として、
薬剤師会を通じて、地域住民の身近な相談窓口である薬局で、
歯の健康に関する正しい知識を啓発し、地域住民が歯の健康
づくりを実践する一助とする。
2. 内 容 リーフレットの配布
3. 配布場所 市内の薬局 100 件
4. 配布方法 薬剤師会を通じて 1 薬局 50 枚配布

チェック1

あなたのお口は、大丈夫？ チェックしましょう

☐ 歯ぐきがピンク色ではなく、赤く腫れている

☐ 歯ぐきがムズムズする

☐ 水がしみる

☐ 口臭がある

☐ 奥歯のみぞが黒い

☐ 歯ぐきから血がでる



※これらは歯周病やむし歯のサインです。
歯の健康を守るためにも早めの歯科受診をしましょう。

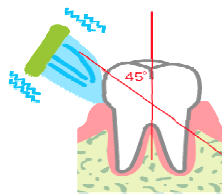
【歯周病・むし歯の予防は正しいフッラッシングで】

(歯ブラシの持ち方)



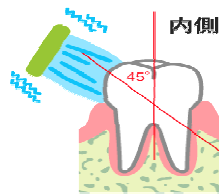
毛先を使う歯磨き法

バス法

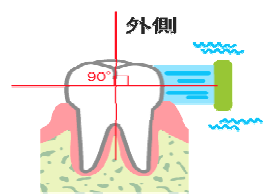


スクラッピング法

内側



外側



歯と歯肉の境目を軽い力で小刻みに

※ 1か所につき30回、1～2本ずつ細かく動かして歯をみがきましょう。

～写真・イラストは福井県(社)福井県歯科医師会提供～

【決めておこう！ かかりつけの歯医者さん】

定期的に歯石を取る
など、歯のクリーン
グをしましょう。

歯ブラシが届きにくい歯と歯の
間には、デンタルフロスや歯間
ブラシを使うと効果的です。
歯みがきなどのアドバイスを受
け、体の健康と同じように歯や
歯ぐきの健康を守りましょう。



口の中の病気は、自
分でも気づかない
うちに進んでいるこ
とがあります。1年に2
～3回は、歯や歯ぐ
きの健康チェックをし
てもらいましょう。

歯ぐきと歯の症状チェック

— 歯周病の危険度、あなたは小・小どっち？ —

初期では痛みなどの自覚症状はほとんどありません。気づかないうちに広がり、悪化します。

☐ 危険度小

- ・歯ぐきが赤くはれている
- ・歯をみがくと出血する
- ・歯垢・歯石が歯のまわりについている



【歯周病の初期症状】

☐ 危険度大

- ・歯が以前より長くなったような気がする
- ・歯ぐきを押すと膿がでる
- ・はげしい痛みがある
- ・歯がぐらぐらする
- ・口臭がひどい



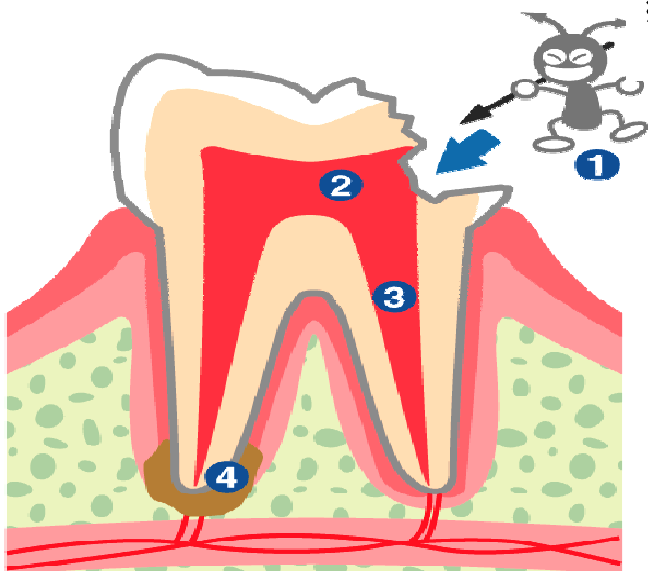
【歯周病の進行した症状】

危険度
小 → 大

・むし歯を放っていませんか？

神経ダメージ度チェック

※①～④と数字が大きくなると神経のダメージが進行しています。



- ☐ ①むし歯を放置。歯の神経に細菌が進入



- ☐ ②歯の神経の部分的な炎症
・冷たい物がしみる ・痛みがある



- ☐ ③歯の神経全体の炎症
・熱い物がしみる ・ズキズキ痛む



- ☐ ④歯の根の先に膿がたまる
・歯ぐきが腫れてかむと痛い

～歯周病・むし歯の症状があったあなたへ～

早急に歯科受診をし、適切な治療や再発防止の指導を受けましょう。

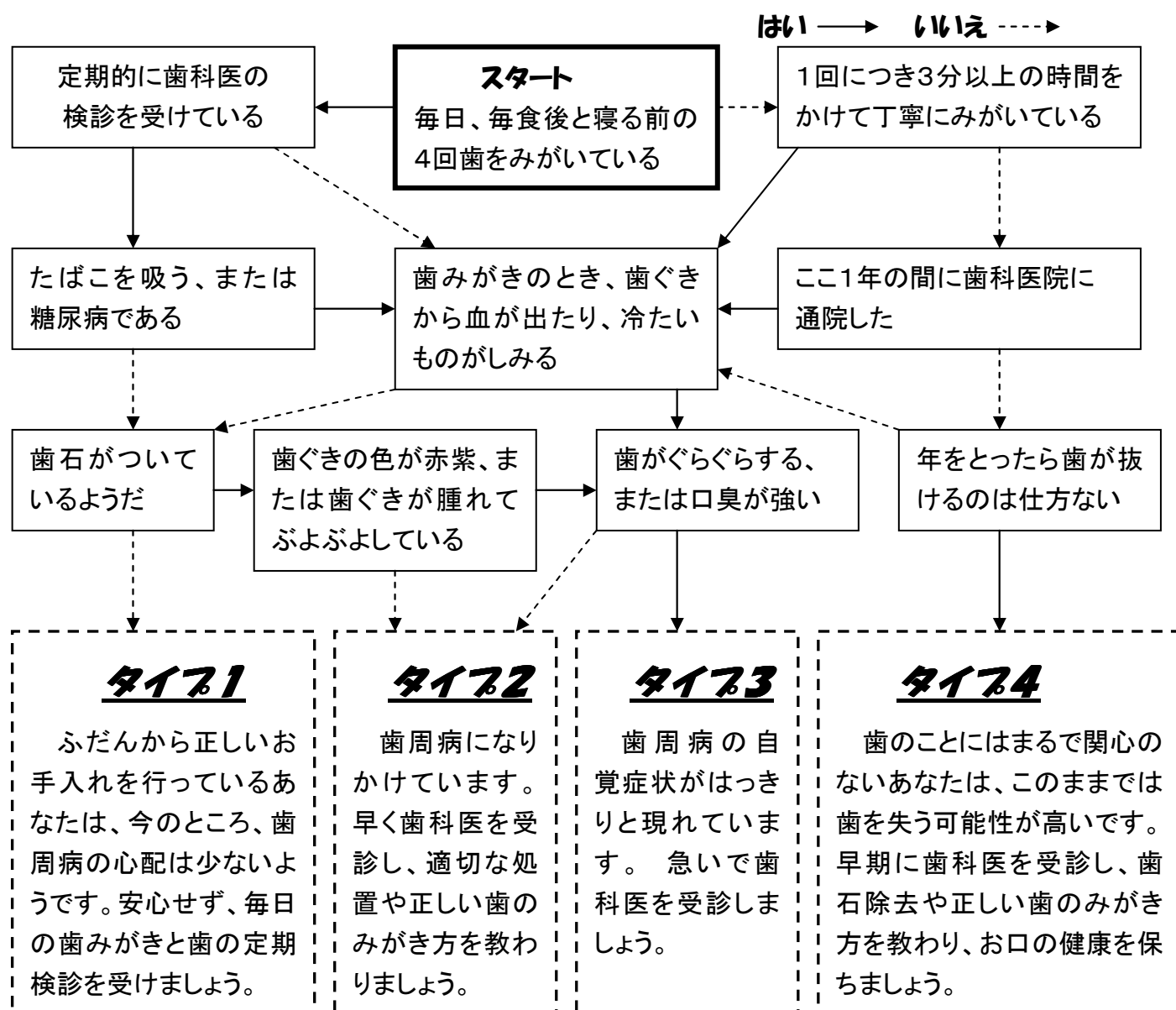
～写真・イラストは福井県・(社)福井県歯科医師会提供～

奈良市保健所健康増進課



セルフチェック！ あなたは、歯周病になっていませんか？

いつまでも自分の歯でおいしく食べるには、歯周病やむし歯がないことが大切です。
まずは、自分の歯や歯ぐきを把握しましょう。



決めておこう！ かかりつけの歯医者さん

口の中の病気は、自分でも気づかないうちに進んでいることがあります。
1年に2～3回は、歯や歯ぐきの健康チェックをしましょう。

目指そう！「8020」

大人の歯は、おやしらずをのぞいて28本あります。そのうち20本以上自分の歯が残っていれば、ほとんど支障を感じずに食事ができるといわれています。

厚生労働省では80歳で20本以上の歯を残すことを目標とした「8020運動」をすすめています。あなたのお口を健康に保つために、クイズで考えてみましょう！

○×クイズにチャレンジ！

1	むし歯や歯周病は、生活習慣と関係がある。	
2	治療した歯でもむし歯になることがある。	
3	禁煙をすると歯と歯ぐきは健康になる。	
4	フッ化物入り歯みがき剤を使うと、むし歯予防になる。	

答えはすべて○です。



【解説】

1	食事や歯みがき、ストレス、喫煙などの生活習慣と関係があります。予防のため、生活習慣を見直しましょう。
2	詰め物と歯の間に歯垢（プラーク）がたまりやすいため、気をつけて歯をみがきましょう。 ※歯みがきをしないと、歯に白くネバネバとし物がつきます。これが歯垢（プラーク）で、細菌のかたまりです。
3	タバコに含まれるニコチンは、血管を収縮させて血液の流れを悪くします。 禁煙すると、歯ぐきの血行もよくなり、歯周病の予防にもつながります。
4	効果①歯の表面を保護します。②歯をみがいた後、歯に歯垢（プラーク）がつきににくくなります。③薬用成分が持続するため、むし歯の予防に効果があります。

あなたの歯ぐきは健康ですか？ ～鏡でチェックしましょう！～

	健康な歯ぐき	チェック欄	
色	うすいピンク色		
形	歯と歯の間にしっかりくいこんでいる。 ピンと引き締まっている。		
出血	歯をみがいても出血しない。		

	炎症のある歯ぐき	チェック欄	
色	赤色・暗い赤色・赤むらさき色		
形	歯と歯の間の歯ぐきがはれてれく ふくらんでいる。		
出血	歯をみがくと出血する。		

～ お口のケアで口臭予防 ～



【口臭が気になりませんか!?】

人と話をする時など、自分の口臭が気になりませんか？
会話の途中に、相手が急に不快な表情をしたとき「口臭があるのでは…!?」と思ったことはありませんか。一度気になってしまうと人と話をするのが不安になってしまうものです。口臭は人間関係に影響する非常にデリケートな問題ですが、臭いで悩まないために口臭の発生原因を知り、きちんとした予防対策を行うことをお勧めします。



【口臭に種類があるのを知っていますか?】

▼**生理的口臭**：健康状態や年齢性別に関わりなく起こる口の臭いです。生活リズムや習慣、精神状態などに応じて発生します。口臭の多くは生理的口臭です。

- ・寝起きや空腹時
- ・強いストレス…など感じた時



▼**飲食物・嗜好品による口臭**

- ・飲食（ネギ、ニンニク、ニラ等の臭いの強い食品やアルコール類の摂取）
- ・喫煙によるもの



▼**病的口臭**：口の中の病気、のどや鼻、呼吸器系、消化器系の病気などがある場合にも口臭が発生します。

（口腔内に原因のある口臭）

- ・歯周病 ・歯や入れ歯の清掃不良 ・進行しているむし歯
- ・舌の汚れ（舌苔：ぜったい）・加齢による唾液分泌の減少…など

（全身疾患による口臭）

- ・胃潰瘍 ・糖尿病 ・慢性鼻炎 ・気管支拡張症 ・肝臓、腎臓疾患…など



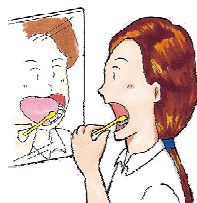
❖ ここでは口腔内に原因のある口臭の予防を紹介します。❖

【口臭予防の基本は「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」です!!】

口臭予防にはまず口の中を清潔にすることが大切です。

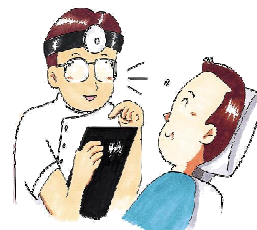
（セルフケア）

自分で毎日、歯や口の中をきれいに手入れすること。



（プロフェッショナルケア）

かかりつけ歯科医に定期的に行き、専門的に歯の清掃や歯石除去などの予防、また必要な治療を受けること。



ー 口臭のセルフチェック ー

以下の項目の中で該当するものがあれば、注意が必要です。



- 口の中が血や膿がでることがある
- 歯がグラグラしている
- 歯石を1年以上とっていない
- 緊張しやすい
- 睡眠不足である
- 歯に食べ物がはさまる
- 寝る前の歯みがきをしない
- 口の中がネバネバしている
- ストレスが多い

- 口が渇くことが多い

- 口が渇くことが多い