

# 幼児歯科健診

- 〈目的〉 むし歯予防を図る。
- 〈対象〉 ①2歳7～9か月の幼児とその保護者  
②3歳1～3か月の幼児とその保護者
- 〈内容〉 歯科健診、身体計測、染め出し、ブラッシング指導、  
希望者へのフッ化物歯面塗布  
歯のお話（対象①：むし歯予防について、対象②：歯周病予防について）
- 〈回数〉 年3回
- 〈スタッフ〉 歯科医師、歯科衛生士、保健師
- 〈周知方法〉 広報掲載、対象者への個別通知
- 〈その他〉 フッ化物歯面塗布後の待ち時間にボランティアによる紙芝居などを行う

## 〈健診の流れ〉

13：30～14：00

歯科健診・身体計測

14：00～14：15

年齢によりグループに分かれて進行

2歳グループ：むし歯予防のお話（歯科医師）

3歳グループ：歯周病予防のお話（歯科衛生士）

14：15～14：45頃

各グループで自己紹介・むし歯予防のために気をつけていることなど情報交換  
染め出し・みがき直し

14：45～15：15頃

フッ化物歯面塗布

15：15～15：45

お話ボランティアカンブリアによる紙芝居など

# 幼児歯科健診

大人編

～芸能人でなくても歯が命！歯周病を防ごう～

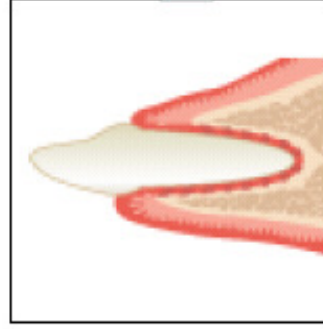


吉野町健康福祉課保健センター

# 歯周病は気付かないうちに進む

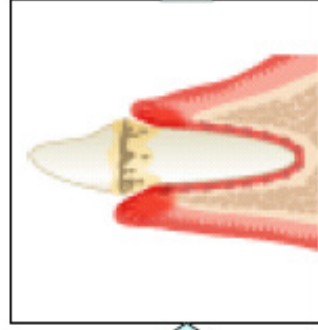
歯周病はプラーク(歯垢)や歯石(歯垢)や歯石にいる細菌が出す毒素や代謝物が原因で起こります。

## 歯周病の進み方



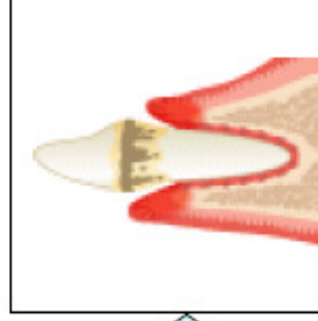
### ●健康な歯ぐき

健康な歯ぐきの形は、歯と歯の間できれいな三角形をしています。歯ぐきは淡いピンク色で、かたくひきしまっています。



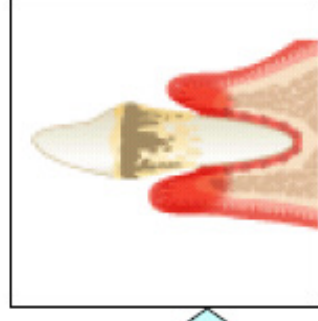
### ●歯肉炎になる

歯のまわりに歯垢や歯石がつきはじめる、歯ぐきが赤くなります。歯みがきするときや、硬いものを食べたときに歯ぐきから血が出る場合があります。



### ●歯肉炎が進んで歯周炎になる

歯ぐきの炎症だけではなく、歯根膜や歯槽骨にまで広がります。硬いものがかみにくく、口臭がつづき、口の中がネバネバした感じがします。



### ●歯周炎がさらに進行する

歯ぐきが下がって冷たいものや熱いものはしみたり、かみしめると痛みがあります。歯ぐきから膿が出て、最後には抜けてしまいます。

# 歯周病を悪化させる要因

免疫力が  
落ちている状態

体の状態

+

こんな生活習慣は要注意！

悪い生活習慣



- 間食が多い
- よく噛まずに食べる
- やわらかいものを好んで食べる
- ストレスをためやすい
- たばこを吸う
- 歯をきちんとみがかない

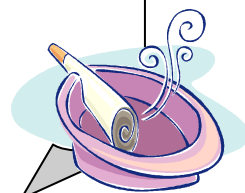


## たばこの影響はまず口の中に・・・

たばこを吸うと末梢の血管を収縮させるので、歯ぐきの血液循環を悪くします。

タール（ヤニ）は歯に付くと歯みがきで取れず、歯垢が付きやすくなります。

歯周病にかかりやすく、治りにくくなります！



## 妊婦さんの歯周病



歯周病の炎症で出てくる物質（プロスタグランジン）が胎盤に影響し、お腹の赤ちゃんが小さく産まれたり、早産になるリスクが高まります。

# 歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみましょう。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯を磨いた後歯ブラシに血がついたりすすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、とがった三角形ではなく、おむすび型になっている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しぐらつく歯がある。
- 歯ぐきから膿（ウミ）が出たことがある。



## <判定>

### チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

### チェック1～2個の場合

歯周病の可能性があります。

まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。

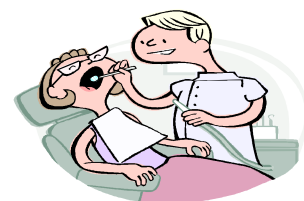
念のため、歯科医院で歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。



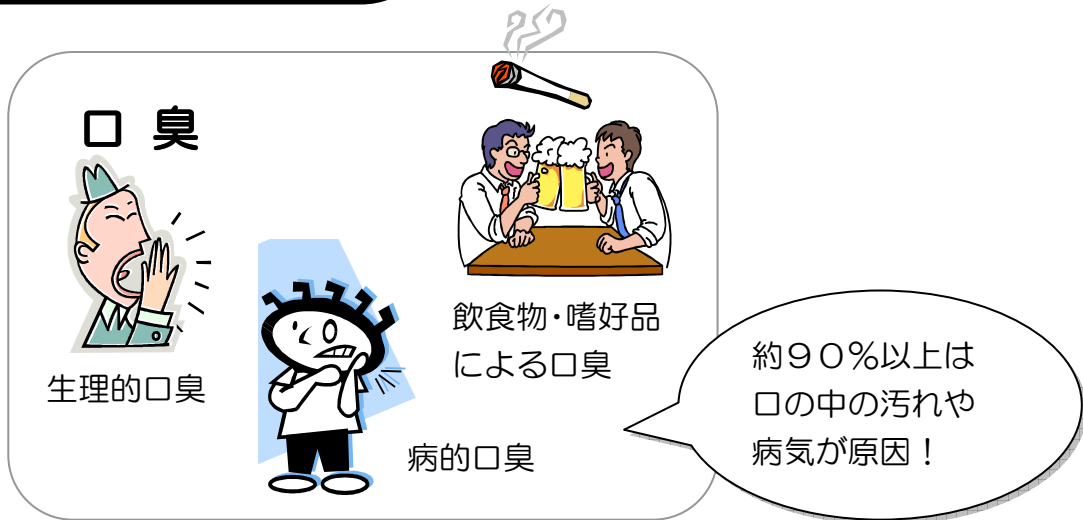
### チェック3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎異常に歯周病が進行しているおそれがあります。

早めに歯科医師に相談しましょう。



# 気になる口臭



口臭

生理的口臭

病的口臭

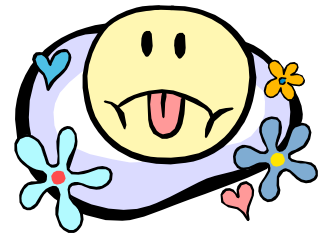
飲食物・嗜好品による口臭

約90%以上は口の中の汚れや病気が原因！

The diagram illustrates three types of bad breath. On the left, a man in a green suit covers his mouth, labeled '生理的口臭' (Physiological bad breath). In the center, a character with a gear for a head looks distressed, labeled '病的口臭' (Disease-related bad breath). On the right, two men at a table with a lit cigarette and beer are labeled '飲食物・嗜好品による口臭' (Bad breath caused by food and嗜好品). A speech bubble on the right states '約90%以上は口の中の汚れや病気が原因！' (About 90% or more is caused by dirt or disease in the mouth!).

# 舌苔(舌の汚れ)のお手入れ

舌苔(ぜったい)って・・・？



鏡に向かって舌を出してみると白色や淡黄色になっているのに気付いたことはありませんか？

これが舌苔で、細菌の死骸や新陳代謝ではがれた細胞、食べ物の残りなどです。これが口臭の大きな原因にもなります！

舌のお掃除やってみよう！

舌のお掃除のポイント

- 一日1回でも
- 水にぬらしただけのブラシで
- 歯みがきの時に
- できるだけ舌を出して
- 吐き気がするときは息を止めて
- ブラシが上あごに触れないように

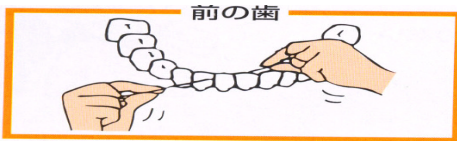


# 歯ブラシにプラス ～小道具を使いこなそう～

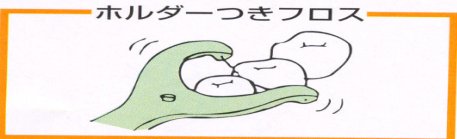
歯と歯の間などのプラークは普通の歯ブラシだけでは取れません！

## ●デンタルフロス

静かに歯と歯の間に入れて、前後左右に動かします。



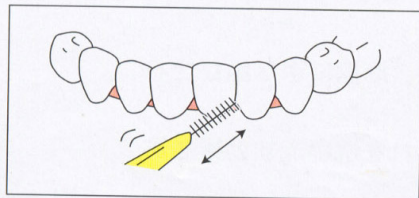
左右の中指に両端を2～3回巻き付けて、人差し指の先でフロスをピンと張り、親指と人差し指で操作します。



歯と歯の間にそってゆっくりと挿入します。歯の側面をこすりながら2～3回上下します。

## ●歯間ブラシ

静かに歯と歯の間に入れて、前後左右に動かします。歯ぐきを傷つけないように気をつけ、歯と歯のすきまの広さによって使い分け、入らないところには無理に押しこまないようにしましょう。



自分で取れない歯石は、歯医者さんで  
定期的に取りてもらいましょう！



歯だけの問題ではない！？”歯周病”

○糖尿病を引き起こしたり、悪化させたりする

歯ぐきの炎症で出てくる物質（TNF- $\alpha$ ）が血糖値の調節を悪くします

○動脈硬化・心臓病に影響

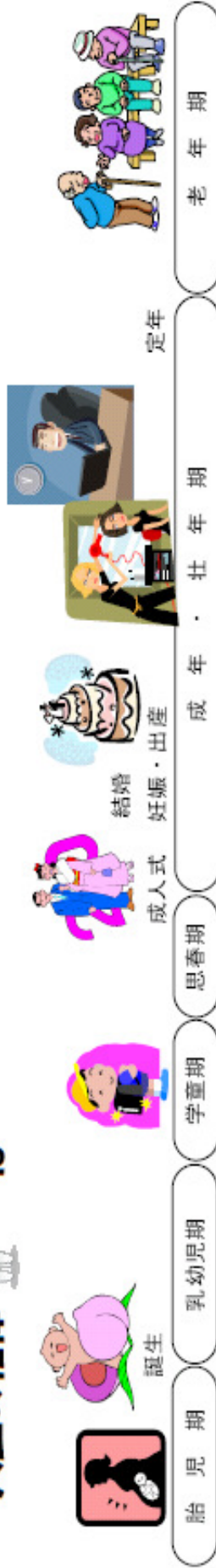
動脈硬化を起こした血管に歯周病菌が付くと更に血管を狭くします

○認知症に関係

アルツハイマー型認知症の人は残っている歯の本数が健康な人に比べ少ない

これからも親子で歯の健康づくり！

# 人生の相棒 は



**妊娠7週** 乳歯の「芽」が できる

**6か月頃**から 乳歯が生え始め むし歯菌に 感染する

永久歯が生える

歯肉炎が増加！ 間食増える お口の関心が薄ら

つわりで歯が みがきにくい 仕事に家庭に多忙 症状を我慢しがち

30歳以上の 約8割が歯周病

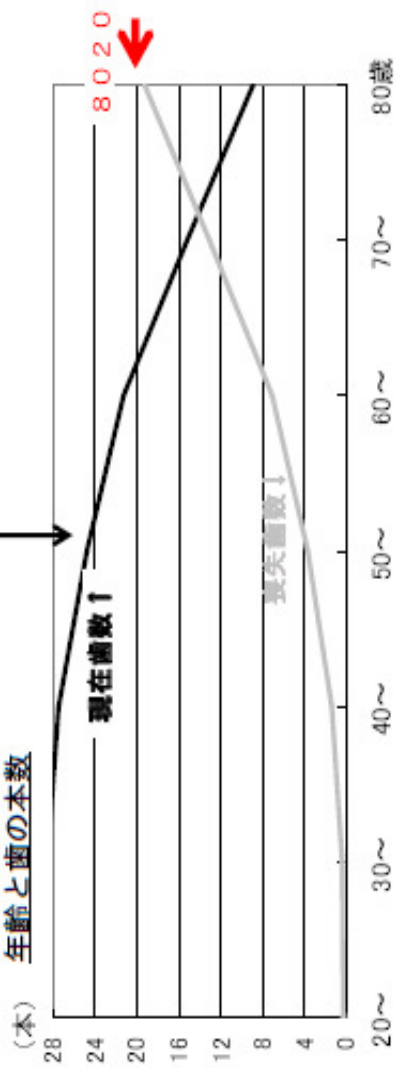
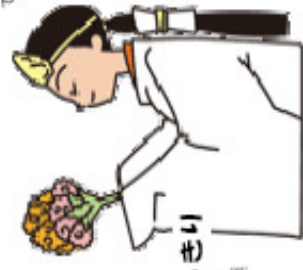
多くの人が歯を失

50歳は 歯の曲がり角

閉経で骨粗しょう症と同時に 歯を支える骨もやせる

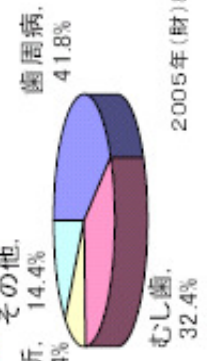
## 「嘖嘖」ことの8大効用

- ひ 肥満予防**  
満腹中枢が働いて太り すぎを予防
- み 味覚の発達**  
よく噛むと食べ物の本来 の味がわかる
- こ 言葉の発音はっさり**  
噛むことで口の筋肉が発達 し、きれいに発音できる
- の 脳の発達**  
あごを開けたり閉じたりする ことで脳に酸素と栄養を送 り、脳細胞の動きを活発化
- は 歯の病気予防**  
噛むことで唾液がたくさん出 て口の中をきれいにする
- が がん予防**  
唾液に含まれる酵素は発 がん物質の作用を抑える
- い 胃腸快調**  
噛むことで口の筋肉が発達 し、きれいに発音できる
- ぜ 全力投球**  
「こころ一番」力が必要なとき 噛みしめると力が出る



平成17年度歯科疾患実態調査報告書より

### 歯を失う原因



**ひみこのはかいーせー!**

2005年(財)8020推進財団「永久歯の喪失原因調査報告書」より