

保健所事業「歯周病について」

〇〇学区 愛育委員会 お口の健康について

(一社)岡山県歯科衛生士会

こんなことはありませんか？歯周病かもしれません！！

- ・口の中が ネバネバする
- ・歯をみがくと血が出ることもある
- ・歯と歯の間に物が挟まることもある
- ・歯ぐきが時々腫れる
- ・歯がしみる
- ・口臭が気になる
- ・歯が少し動く気がして、噛みにくい

一つでも当てはまると歯周病の心配があります

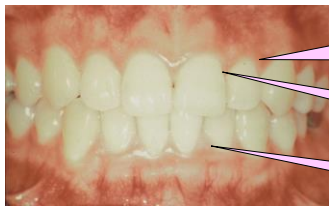


こんなことはありませんか？

一つでも当てはまることがあれば、歯周病の心配があるかもしれません。

これから、歯周病のお話をしていきます。

健康な歯肉



ひきしまっているV字の歯肉

ピンク色

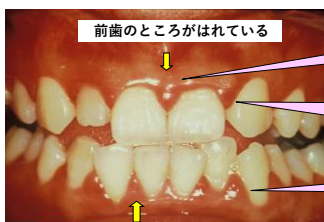
出血なし

この写真は健康な歯肉の状態です。

歯と歯の間のVになっているところがひきしまっています。歯肉も薄いピンク色です。

出血も有りません。

進行した歯肉炎



前歯のところがはれている

ぶよぶよ

赤色

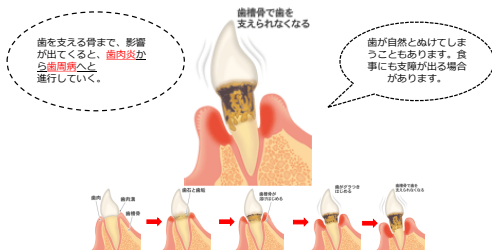
出血あり

自分のお口の中を鏡で見てください！！

これは進行した歯肉炎の写真です。歯肉はぶよぶよしていて歯肉は赤く腫れているようにみえます。そして色もとても赤い色をしています。歯肉からも出血がありますね・・・

これはかなり進んだ歯肉炎の症状です。

歯肉炎が進むとどうなるか？



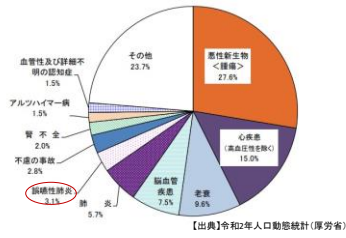
歯肉炎が進むとどうなるでしょうか・・・

クリックを押す歯周病が進行していきます

①歯を縦に切った状態です。骨の中に歯が埋まっています。健康な状態です。支えている骨(歯槽骨) 歯肉溝(歯周ポケット) 歯肉の色もピンクです。

②歯と歯茎の所に汚れや固まった汚れ(歯石)が付いています。歯肉が赤くなってきましたね。汚れが原因で歯肉炎になってきました。

日本人の死亡原因は？



日本人の死亡原因の中に誤嚥性肺炎がありますね。高齢になると死亡順位がグーンとあがります。

誤嚥性肺炎を予防する為に



誤嚥性肺炎は①お口の中の細菌が増える②食べ物や唾液が誤嚥しやすくなった（お口の機能が低下してきた）③身体の抵抗力が低下した。この3つが同時に身体の中で起きるとかかりやすくなります。その為には日頃からの予防が大事です。①お口の中をきれいにして細菌を減らしましょう。②お口の機能の低下を予防する為にお口の体操をしましょう。③栄養のバランスを考えてしっかり食べましょう。そして元気な身体を作りましょう。

歯周病の予防や進行を防ぐためには...

歯みがきをしてお口の中の・・・

細菌を減らしましょう！



誤嚥性肺炎の原因やお口、身体の病気への原因が歯周病やお口の中の細菌であることがわかりましたか？

これから、お口の中の細菌を減らすために正しい歯磨きの仕方をお話します。

歯ブラシの選び方

- ①持つ部分はストレートの方が操作しやすい
- ②つまさきからかかとまでは前歯2本位

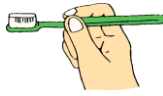


自分の歯ならびや、歯の大きさにあったものを

基本的に使いやすい歯ブラシはこんな歯ブラシです。

歯みがきの基本

- ・磨く回数 **食べたら磨く**が基本
就寝前には必ず歯磨きをしましょう
- ・歯ブラシの握り方 **ペングリップ（鉛筆持ち）**で磨きます
- ・歯ブラシの動かし方 1か所10～20回
小さきみに動かす
- ・歯みがき圧 歯ブラシを押さえつけない
軽い力で磨いても歯垢は取れる



図典：(株)ライオン歯科株式会社発行

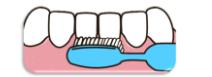
歯磨きの基本です。

色々な歯ブラシ

基本的な磨きやすい歯ブラシ



毛はナイロン・持ち手はまっすぐなものがよい



大きさは前歯2本分くらいが磨きやすい

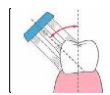


電動歯ブラシ

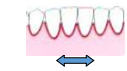
・歯面にあてて、手は動かせないようにする
・手を動かすことが難しい方に選んでみる

基本的には歯ブラシの他にタフトブラシと言って歯並びが重なっているところや1本だけ孤立になって生えている歯など、部分的に磨きやすい歯ブラシもあります。
電動歯ブラシも正しい使い方を知ることは大事です。

歯を磨きましょう！



- ・歯ブラシは鉛筆を持つように持ちましょう
- ・歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目にあてましょう
- ・歯ブラシは細かく小刻みに動かしましょう



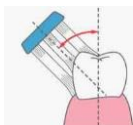
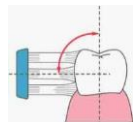
*前歯は左右に細かく動かしましょう。



*奥歯は前後に細かく動かしましょう。

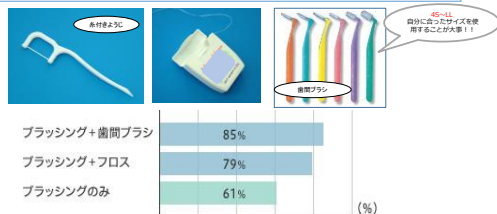
歯周病予防の為に歯みがきの仕方としては歯ブラシの毛先を少し斜めにして歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に毛先を少し入れるように磨きましょう。細かく歯と歯の間に毛先は入るよう動かしましょう。
*顎模型を使っても良いです。

歯みがき（ブラッシング）法



実際にこんな感じです。
*動画が動きます。

歯ブラシだけでは、完全にプラークは取れません



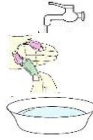
歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果 (日歯保研誌、48、272 (2005年))

歯間ブラシやデンタルフロス（糸付きようじ）を使っていますか？歯周病予防には歯と歯の間のプラーク（歯垢）を取ることはとても大事です。
何故かという、このデータを見て下さい。
*パワーポイントの除去%を伝えて下さい

<p>歯磨きのポイント（歯と歯の間）</p> <p>歯間ブラシの使い方</p> 	<p>歯間ブラシの使い方です * 動画が動きます。</p>
<p>歯間ブラシ タフトブラシ</p> 	<p>実際に歯間ブラシとタフトブラシを使っている写真です。</p>
<p>入れ歯を外すとこんな歯が出てきました！！</p> <p>・皆さんはこの歯を歯磨きしますか？</p> <p>残根歯</p> <p>* 歯ぐきごと、残根歯も歯磨きをしましょう！！</p> <p>* 歯ぐきが痛い時は柔らかい歯ブラシを使いましょう！！</p> 	<p>みなさん、入れ歯を外すとこんな歯が出てきました。残根歯といいます。皆さんならこの歯をみがきますか？この歯も汚れていると歯周病の原因になります。</p> <p>歯みがきをして下さい。</p> <p>* パワーポイントに記載していることも伝えて下さい。</p>
<p>入れ歯は口の中に入れてまま磨く？</p> 	<p>では、質問です。</p> <p>入れ歯はお口の中に入れてまま磨きますか？</p>
<p>入れ歯は口の中に入れてまま磨く？</p> 	<p>答えは×です</p>

入れ歯を磨きましょう！

- ・食べた後は必ず洗きましょう
- ・手のひら全体で包み込むように持ちましょう
- ・水道の水を流しながら洗きましょう
- ・流しに水を張っておくと、もし落としても安心！
- ・指でこすって「キュッキュッ」という音が目安です



毛が硬く小さいので入れ歯のパネを磨くの使います



毛が柔らかく大きいので、入れ歯のピンクの部分(床)を磨くの使います。



入れ歯はお口から外して必ず磨きましょう。

* 磨き方はパワーポイントの文章を話して下さい。

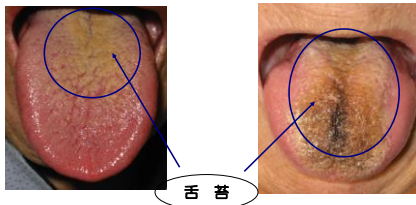
入れ歯の取り扱いのポイント

- ・ 1日に1回は入れ歯を外して、**歯ぐきを休ませる**時間を作る
- ・ 外した入れ歯は必ず**水に浸けて保管**する(容器を決めておく)
- ・ 1週間に1～2回は、**入れ歯洗浄剤**を使って入れ歯をきれいに清掃する
- ・ **歯磨き剤を使って磨かない**
(一般の歯磨き剤には、研磨剤が入っています)

入れ歯の取り扱いは気をつけましょう

* 文章を話して下さい。

この口で食べる食事は おいしいでしょうか？



この口で食べる食事は美味しいでしょうか？

舌の上が汚れていますね

これは舌苔(ぜったい)といいます。

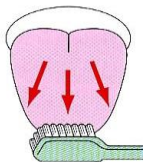
簡単に言うと細菌の固まりです。

* 本来は食べかすや色々な細菌、粘膜の剥がれたものが舌の突起に付着した物です

お口を動かすことが少なくなりました。お口が乾くなると唾液が少ないと付きやすくなります。また、薬の影響でつく場合もあります。(口渇を起こす薬、パーキンソンの薬、漢方薬など)

口臭の原因にもなります。

舌を磨きましょう！



- ・ 柔らかめの歯ブラシを使いましょう
- ・ 少し斜めに傾けて、奥から手前に向けて磨きましょう
- ・ 力を入れ過ぎず、優しく磨きましょう



舌の上も磨きましょう。

* パワポの文章を読んでください。

お口の健康を守るために大事なこと

★毎日のお口の手入れ



★歯科医院での定期的なチェック



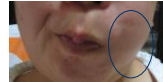
お口の中のお手入れの仕方がわかりましたか？
 毎日のお口のお手入れはとても大事ですが、実はお口の健康を守る為には歯医者さんで定期的にお口のチェックをしてもらう事がとても大事です。
 お口の健康は身体の健康にも繋がります。自分の身体を守る為にも歯の定期検査を受けましょう

お口の体操も頑張ってみましょう！！
 お口のしっかり動かすことでお口の中もきれいになります。

誤嚥性肺炎の予防の為にはお口の機能が低下しないようにすることが大事と伝えましたが、誤嚥性肺炎だけではなく、認知症の予防、誤嚥をせず食べ物を美味しく食べるためにもお口の体操はとても大事です。

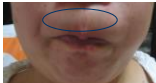
機能を高めるうがい

①水（空気を）口に含みましょう



②左頬に入れ、ぶくぶくと動かす

③右頬に入れ、ぶくぶくと動かす



④上唇に入れ、ぶくぶくと動かす

⑤下唇に入れぶくぶくと動かす

歯をみがいた後は皆さんうがいをしますよね・・・
 このよううがいをすることでお口の機能を高めることにつながります。
 水を含まず空気を使ってもすることができます
 *オーラルフレイルの動画に詳しく説明有り

「あいうべ体操」をしよう

- ・口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。
- ・声は小さい方がいいです。
- ・まず、10回チャレンジしましょう。少しづつ増やして30回できるかな？
- ・アゴがいたいときは「い〜」「う〜」だけです。



あ〜 い〜 う〜 べ〜

あいうべ体操です。この体操はお口の機能を高めながら、口呼吸を防ぎ鼻呼吸をすることを目的に考えられた体操です。子供から高齢者まで簡単にすることができます。唇や舌の力が弱くなると自然とお口が開いてしい口呼吸になってしまいますが、インフルエンザも口呼吸だとかかりやすいと言われてています。
 *あいうべ体操のパネルシアターの動画に詳しく説明有り

ヘルシーちゃん体操
 (一社) 岡山県歯科衛生士
 フォコロ内の図説は目標値です
 自分のペースに合わせてください

あごの体操
 口を「あ〜」と大きく開け、「あ〜」を長く伸ばしゆっくり閉じます。くりかえします(5回)

唇の体操
 口を「あ〜」と大きく開け、「あ〜」を長く伸ばしゆっくり閉じます。くりかえします(5回)

舌の体操
 舌先を「あ〜」と大きく開け、「あ〜」を長く伸ばしゆっくり閉じます。くりかえします(5回)

口の体操
 舌先を「あ〜」と大きく開け、「あ〜」を長く伸ばしゆっくり閉じます。くりかえします(5回)

飲み込み
 舌先を「あ〜」と大きく開け、「あ〜」を長く伸ばしゆっくり閉じます。くりかえします(5回)

毎日続けて 楽しくやろう！！

岡山県歯科衛生士会考案のヘルシーちゃん体操です。
 *オーラルフレイルの動画を参考にしてください。

お口の健康9か条

◇第1条 自分の口に関心を 持ちましょう	◇第2条 口の手入れは朝と 寝る前に行いましょう	◇第3条 お口の体操を 頑張りましょう
◇第4条 バランス良く 栄養をとりましょう	◇第5条 食事前には口を潤し て食べましょう	◇第6条 食べる時はよく噛んで 味わいましょう
◇第7条 人とおしゃべりを しましょう	◇第8条 定期検診を 受けましょう	◇第9条 今すぐ始めて 継続していきましょう

* オーラルフレイルの動画を参考にしてください。