

美作市 「歯つらつ健康教室」

もっと自分の口を知ろう

於：岡山県立林野高校

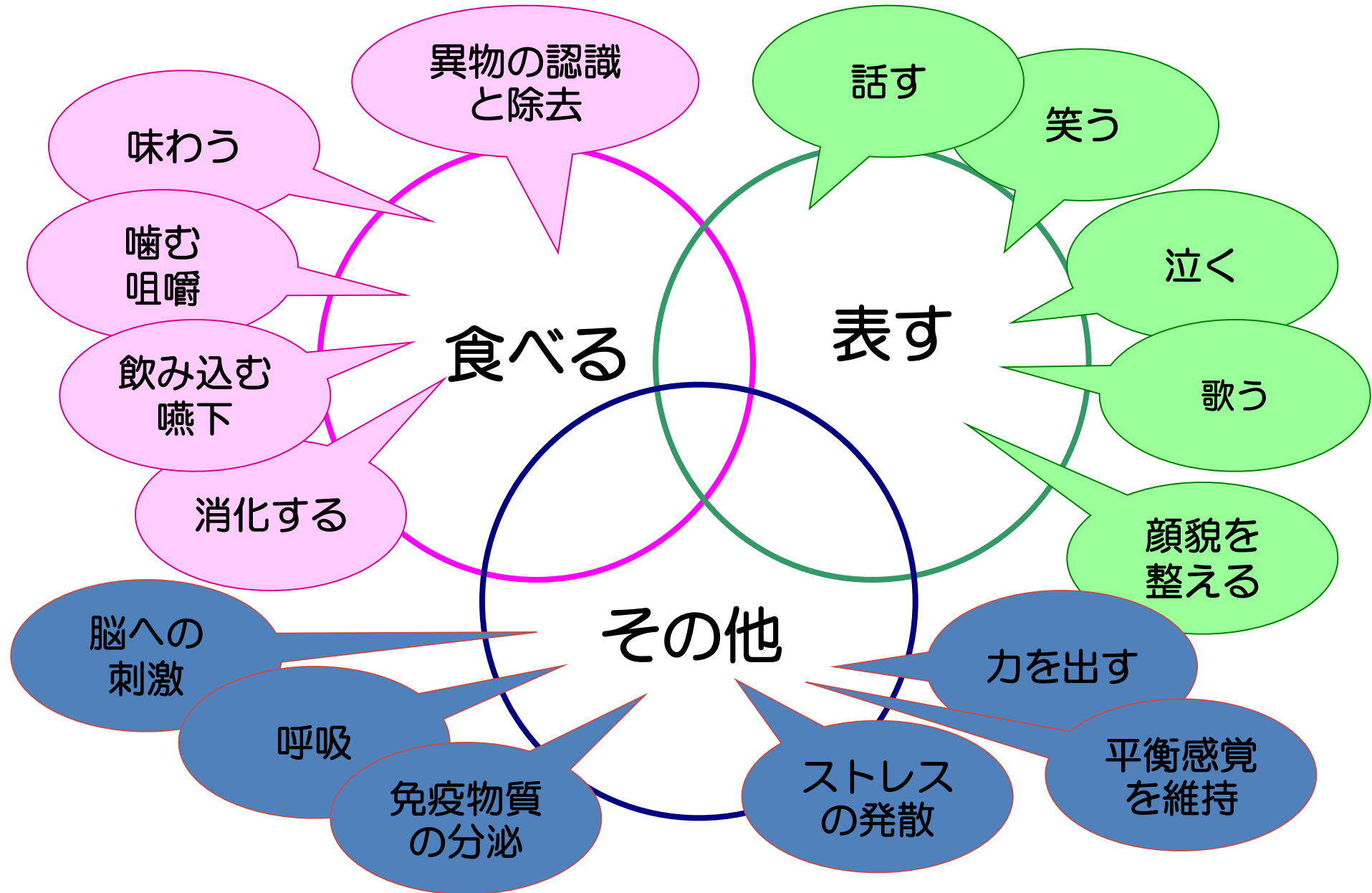


(一社)岡山県歯科衛生士会

本日の内容

- 歯周病について
今から知って予防しよう
- 口腔機能について
お口が十分働くために（体験1, 2を含む）
- まとめ
本日の学習を通してアドバイス文章を作成
感想記入

口の大切なはたらき



お口が十分働かないと・・・

栄養摂取不良（脱水症，栄養不良）

全身への影響



お口は
命の入口です

歯周病について

歯を失う原因

・41.8%	⇒	歯周病
・32.4%	⇒	むし歯
・11.4%	⇒	破折
・1.2%	⇒	矯正



歯周病になると、気になることが出てくる

- 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



口臭について



生理的口臭(寝起き・緊張時)



飲食物・嗜好品による口臭



口腔疾患による口臭
(歯周病・舌苔・清掃不良・むし歯)



全体疾患による口臭
(副鼻腔炎・扁桃炎・気管支拡張症・糖尿病・肝臓・腎臓疾患)

疾患による口臭の大半が
口腔に由来する

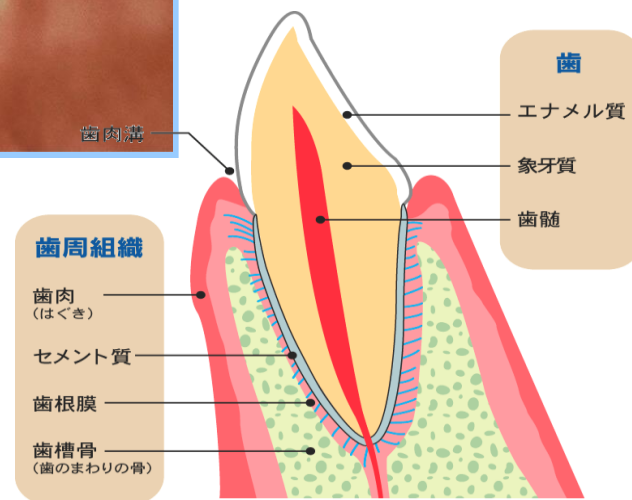


歯みがきの見直し
歯科受診で改善

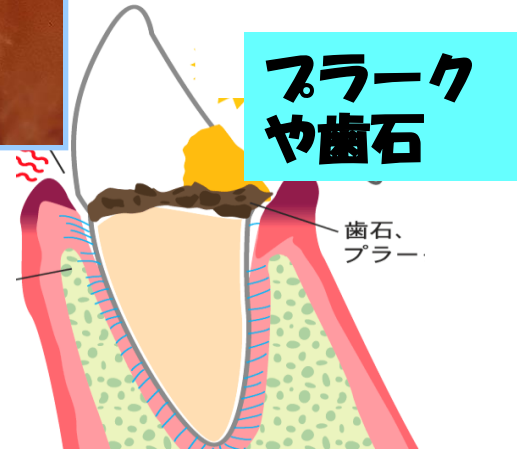
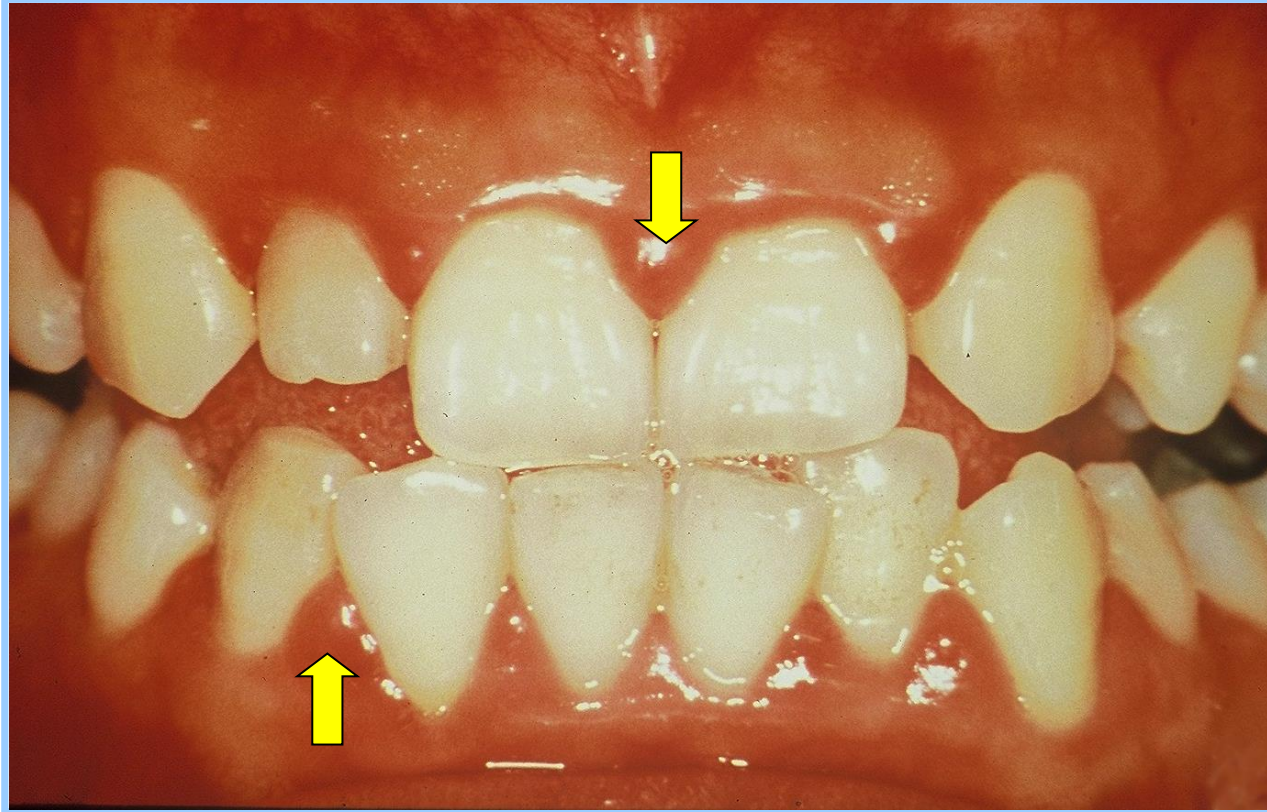


自臭症(臭いが無いのに口臭があると思ひこむ)

健康な歯肉



進行した歯肉炎



自分の口腔内を観察してみると

観察するところは

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

歯肉炎



柔らかい

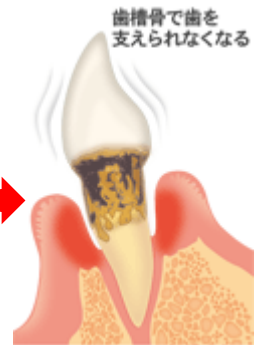
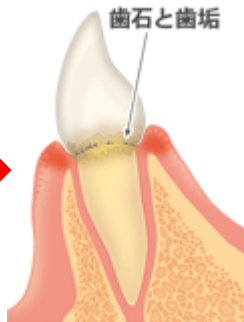
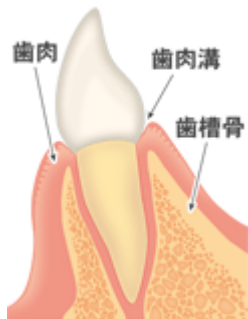
赤色

出血

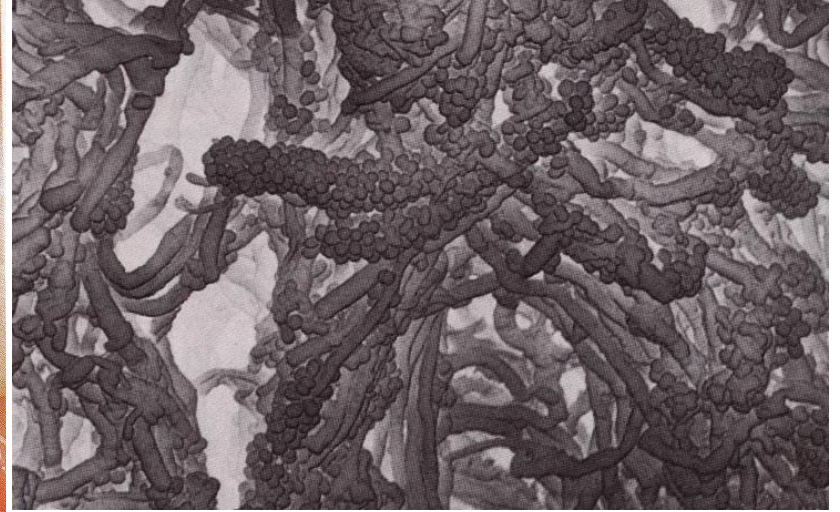
歯周病の進み方

歯槽骨で歯を支えられなくなる

歯周病



歯周病の主な原因はプラークです



歯磨きの時歯磨剤を使わず、
コップにいれた水で、ハブラシをゆす
ぐと、水は白濁します。

この白濁がプラークです



プラーク(歯垢)の正体は？



様々な種類の細菌です

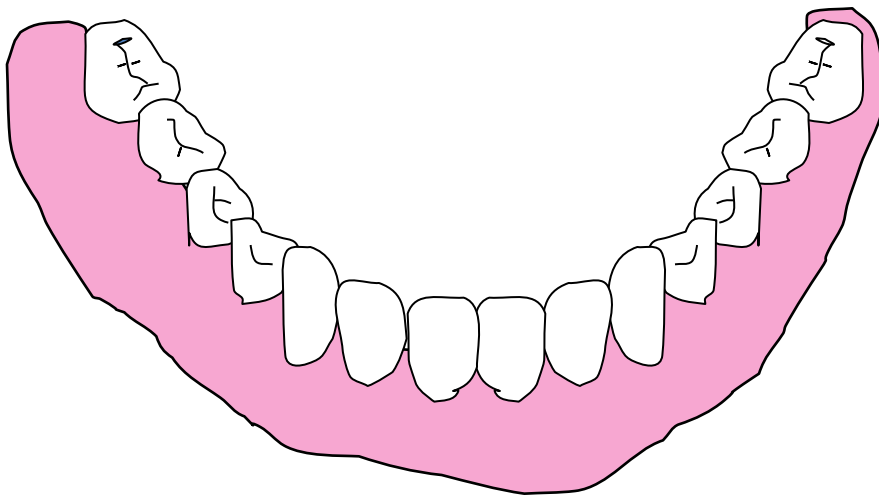
- 300 ~400種類の細菌が数千億個以上も生息
- 口腔清掃が悪いと簡単に1兆個近くにもなる



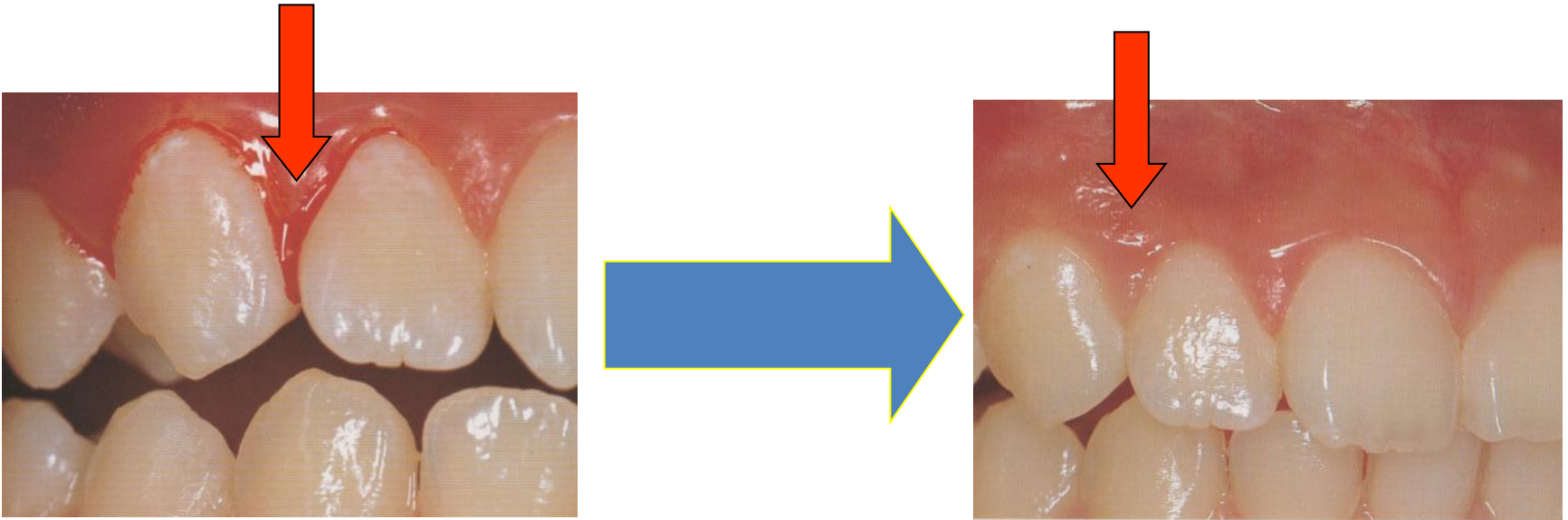


プラーク(歯垢)のつきやすいところ

- ・かみ合わせの溝
- ・歯と歯の間
- ・歯と歯ぐきの境い目 歯周ポケット
- ・歯並びの悪い所
- ・磨きくせで忘れてしている所



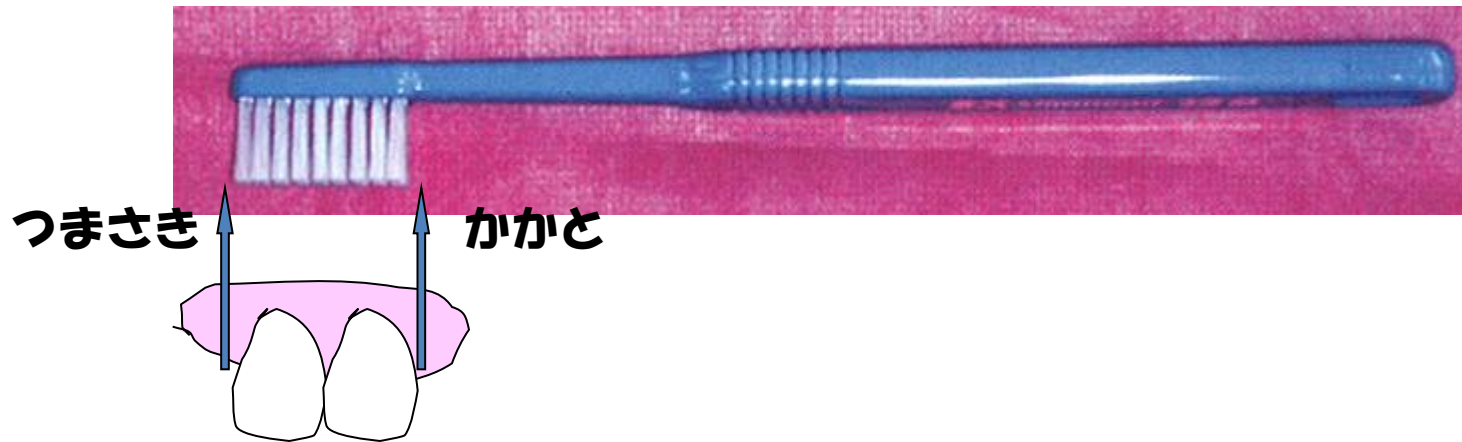
軽い歯肉炎は
歯みがき方法の見直しで改善する



4週間程度で改善

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

ブラッシングの基本

・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

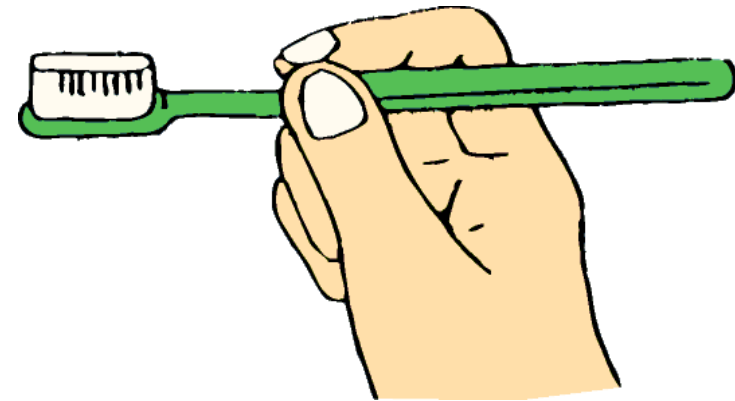
・歯ブラシの握り方 **ペングリップ**（鉛筆持ち）で磨きます

・歯ブラシの動かし方 **1か所10~20回**

小さきみに動かす

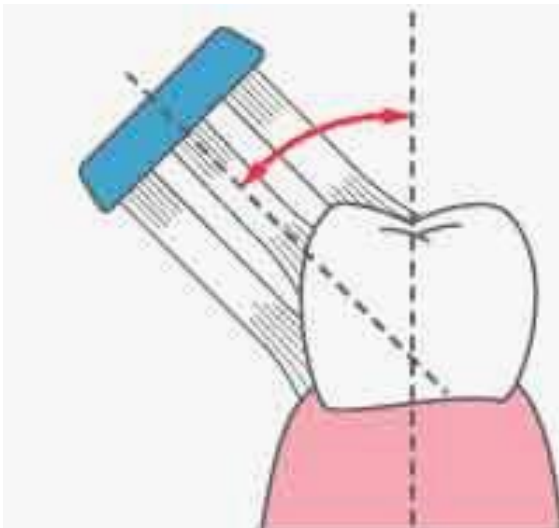
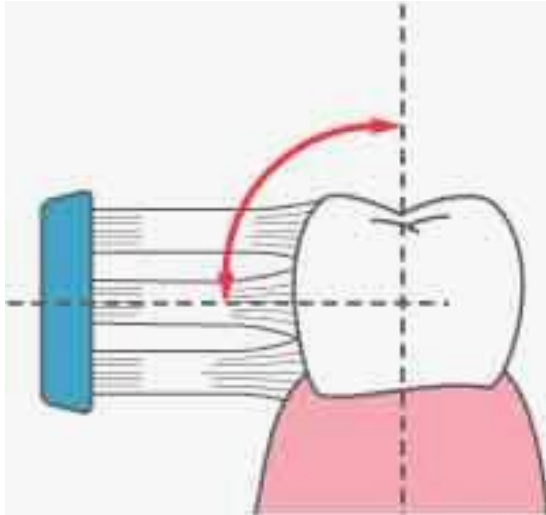
・歯みがき圧 **歯ブラシを押さえつけない**

軽い力で磨いてもフラークは取れる





ブラッシング法



歯ブラシの当て方を工夫しましょう



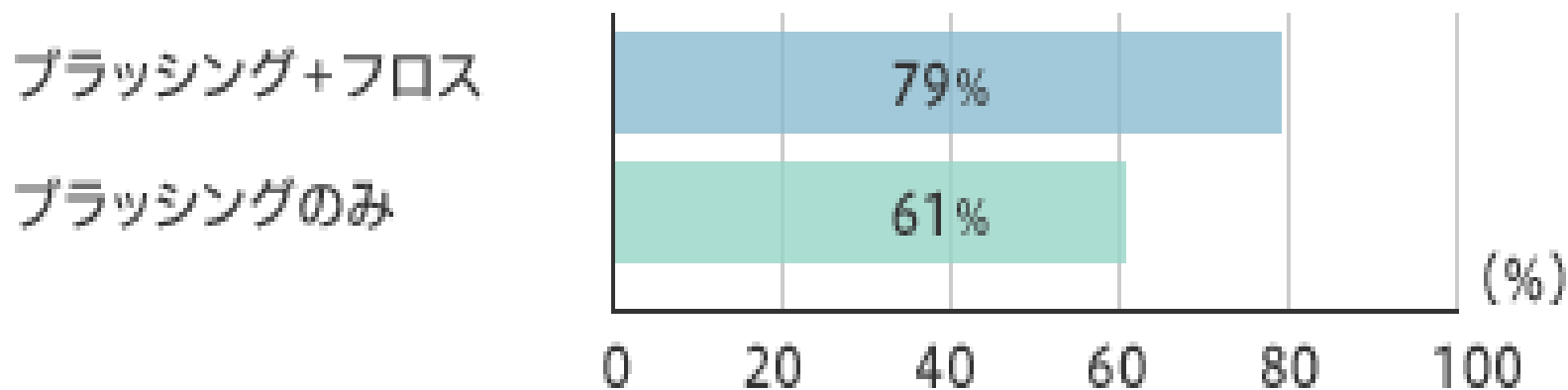
引用: 藤井風 Instagram

有名なミュージシャンの口元です。
今は矯正して綺麗な歯並びです。

これでは、きれいになりません

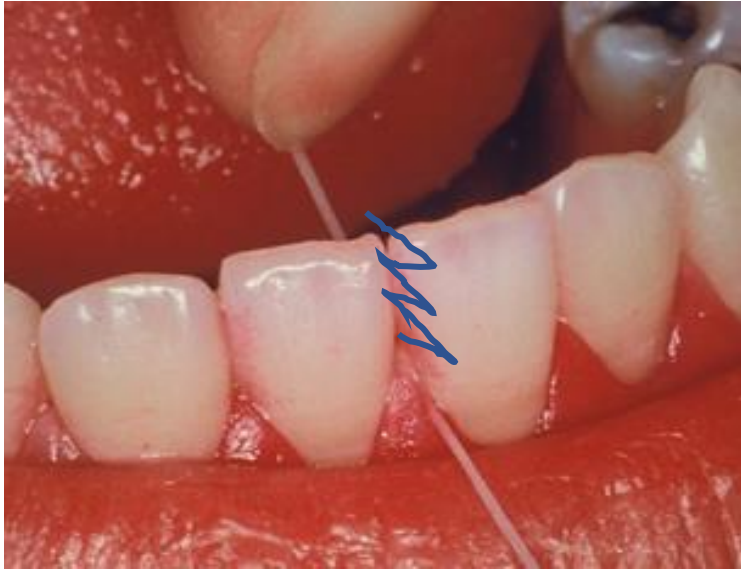


歯ブラシだけでは、完全にプラークは取れません



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

糸ようじ・デンタルフロスの使い方



歯と歯は隣どうしが接触しています。
ゆっくり糸を前後に動かして
歯と歯の間に挿入する

糸を歯に沿わせてプラークを取る



分かりやすいように
「黒い糸付きようじ」を使っています。

うがいの意味

ガラガラうがい

- ・風邪予防等

ブクブクうがい

- ・口腔内の残渣を出す
- ・歯ブラシ等ではがしたプラークを出す
- ・口の周りの筋力アップ



効果的なうがい

口の中の隅々まできれいにしながら筋力アップ

① 水を口に含みましょう



② 左の頬



③ 右の頬

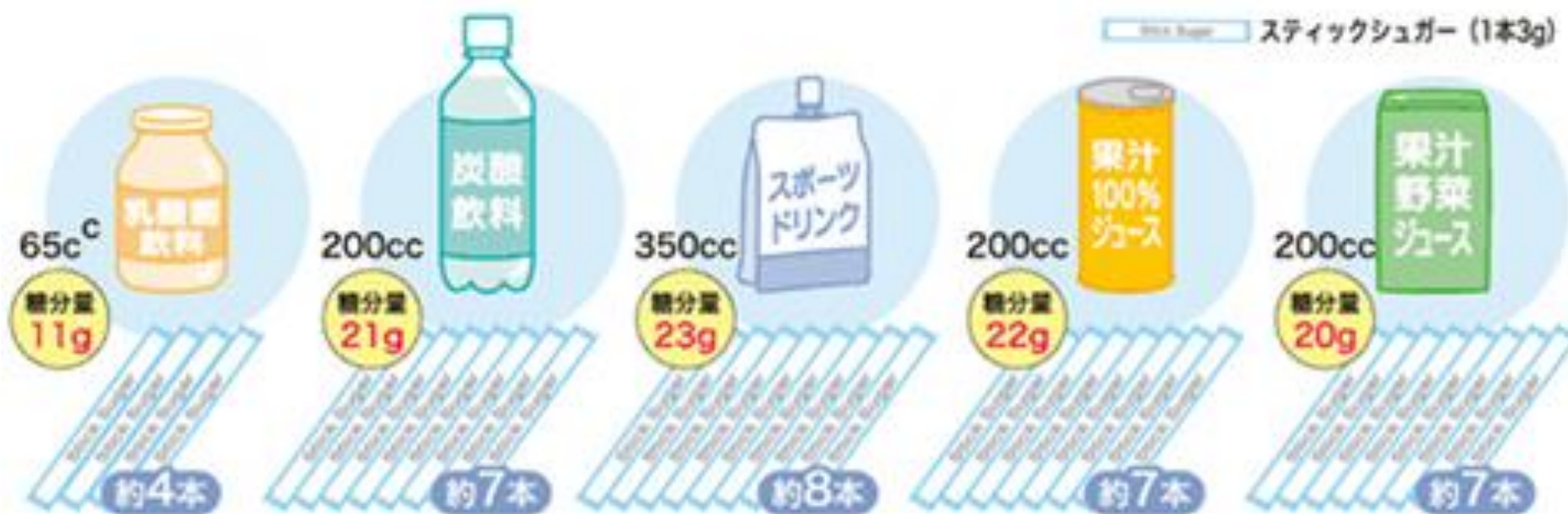


④ 上唇の裏



⑤ 下唇の裏

甘味飲料のとりすぎ注意



おやつとしての砂糖は1日20g

飲み物・おやつと上手な付き合い方

1. のどが乾いたら 水かお茶
2. ジュースは特別な日に
3. おやつをダラダラ食べない



・毎日の
セルフケア



・プロフェッショナルケア



この二人の関係は？



BBC Newsより

- 1、親子 2、化粧の前後 3、姉妹 4、双子

正解、双子



BBC Newsより

喫煙女性は、シミとシワが10～20年早く出て老け込む

口腔内の状態は？

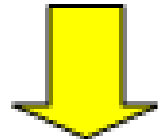


喫煙者

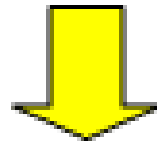


非喫煙者

喫煙習慣があると

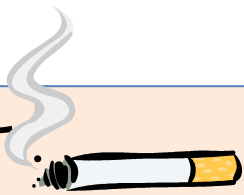


白血球の機能低下
毛細血管の収縮
血液循環の障害
炎症性物質の増加



歯周病が進行しやすい！

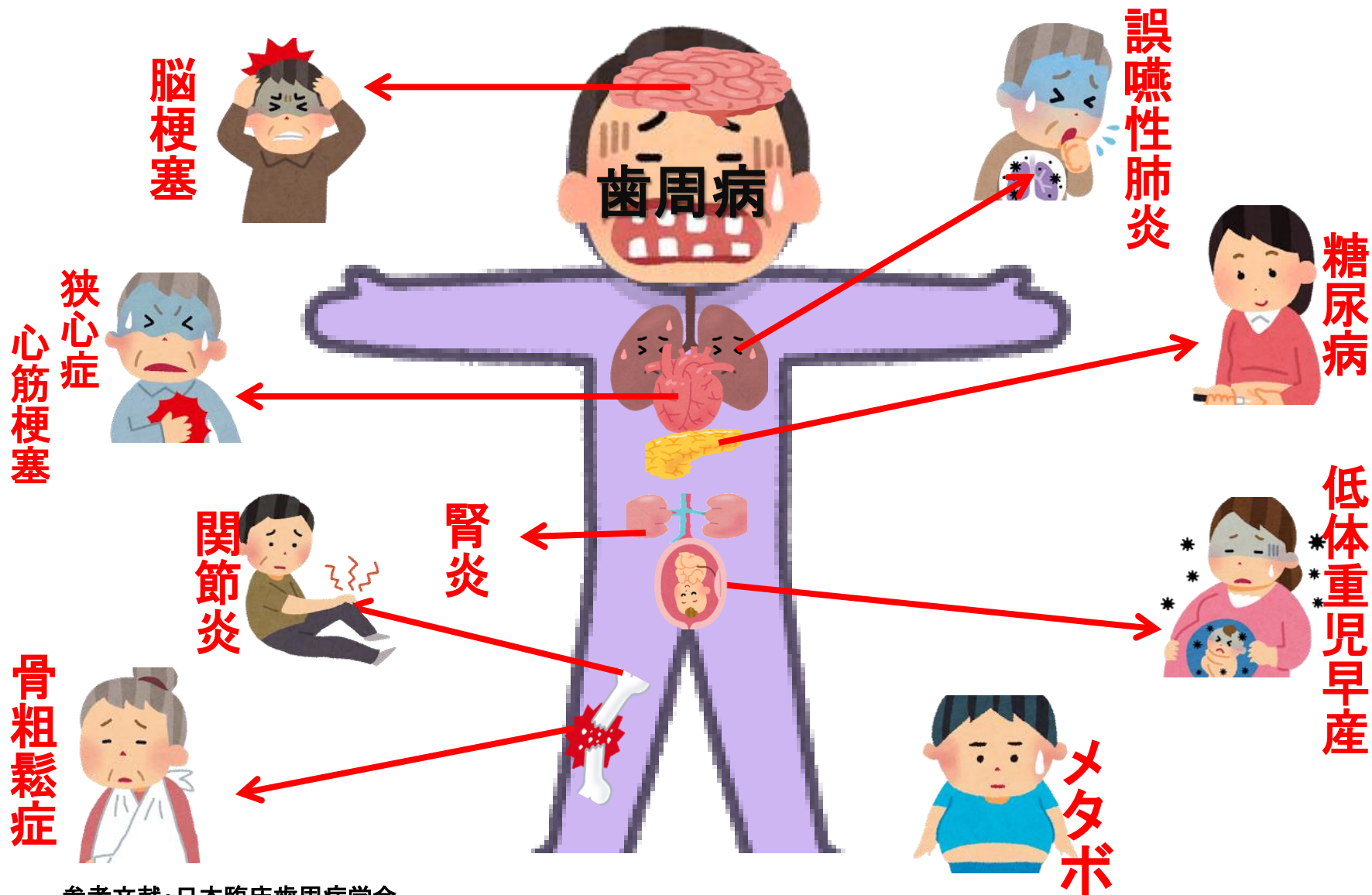
喫煙のきっかけ



- ・皆が吸っている
- ・タバコを吸うってかっこいい
- ・大人になった気がする
- ・どうなるかやってみたい
- ・両親だって吸っている
- ・俳優さんがおいしそうに吸っている



歯周病が全身に及ぼす影響

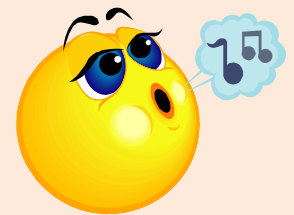


口腔機能について

最近口の能力が下がっている学生が多いそうです

こんなことはありませんか？

- ・「滑舌が悪い」「話が聞き取りにくい」
と言われたことがある
- ・口笛を吹くのが苦手
- ・鼻の下で鉛筆を挟めない
- ・「口がいつも開いている」と指摘されたことがある
- ・固い食品、パサパサした食品は嫌い
- ・お茶で流し食べをする
- ・あまり噛まない



調べてみよう 体験1



噛んでガムの色
の変化を見ます

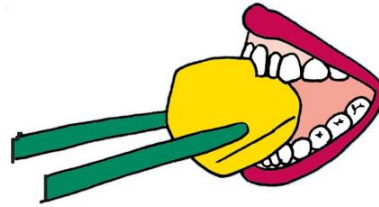
よく噛むとガムの
色が変わります

均一に噛めている
かも分かります

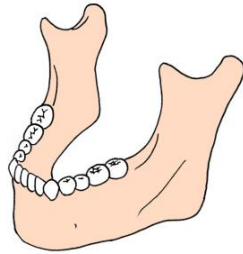
タブレットを使って評価をしていきます

咀嚼とは

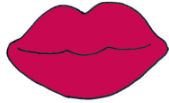
歯



顎の骨



唇

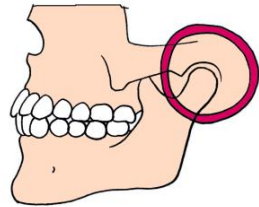


舌



協力し合って
咀嚼する

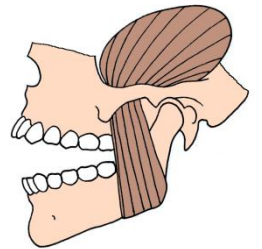
顎の関節



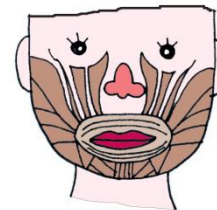
頬



顎を動かす筋肉



口のまわり
の筋肉



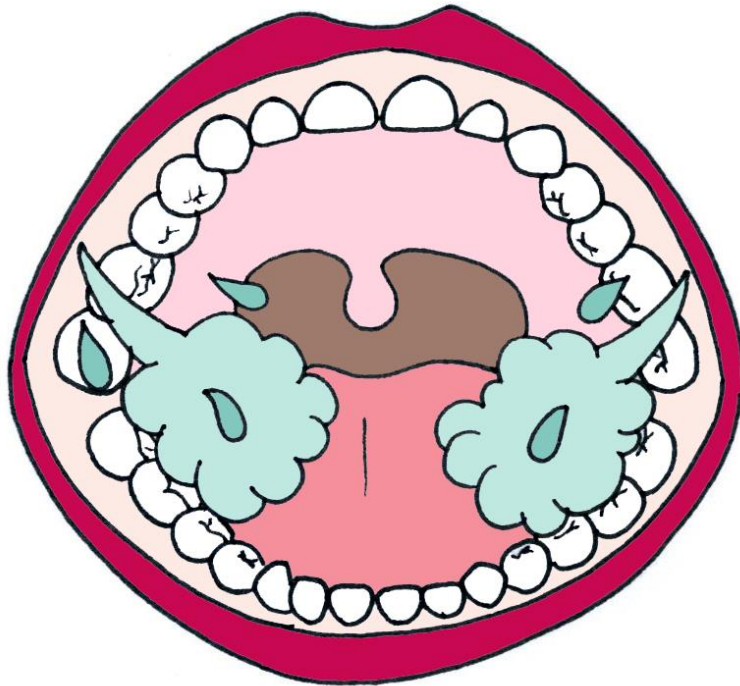
◆ 噛めば噛むほど、その1 ◆

歯・骨・関節・筋肉が強くなる。



◆ 噛めば噛むほど、その2 ◆


唾液もたくさん出る



唾液は



1日に1~1.5ℓ

分泌されます

これからする話  は、

小学校  一，二年向けの話  です。

わかりやすく  、まとめていますが

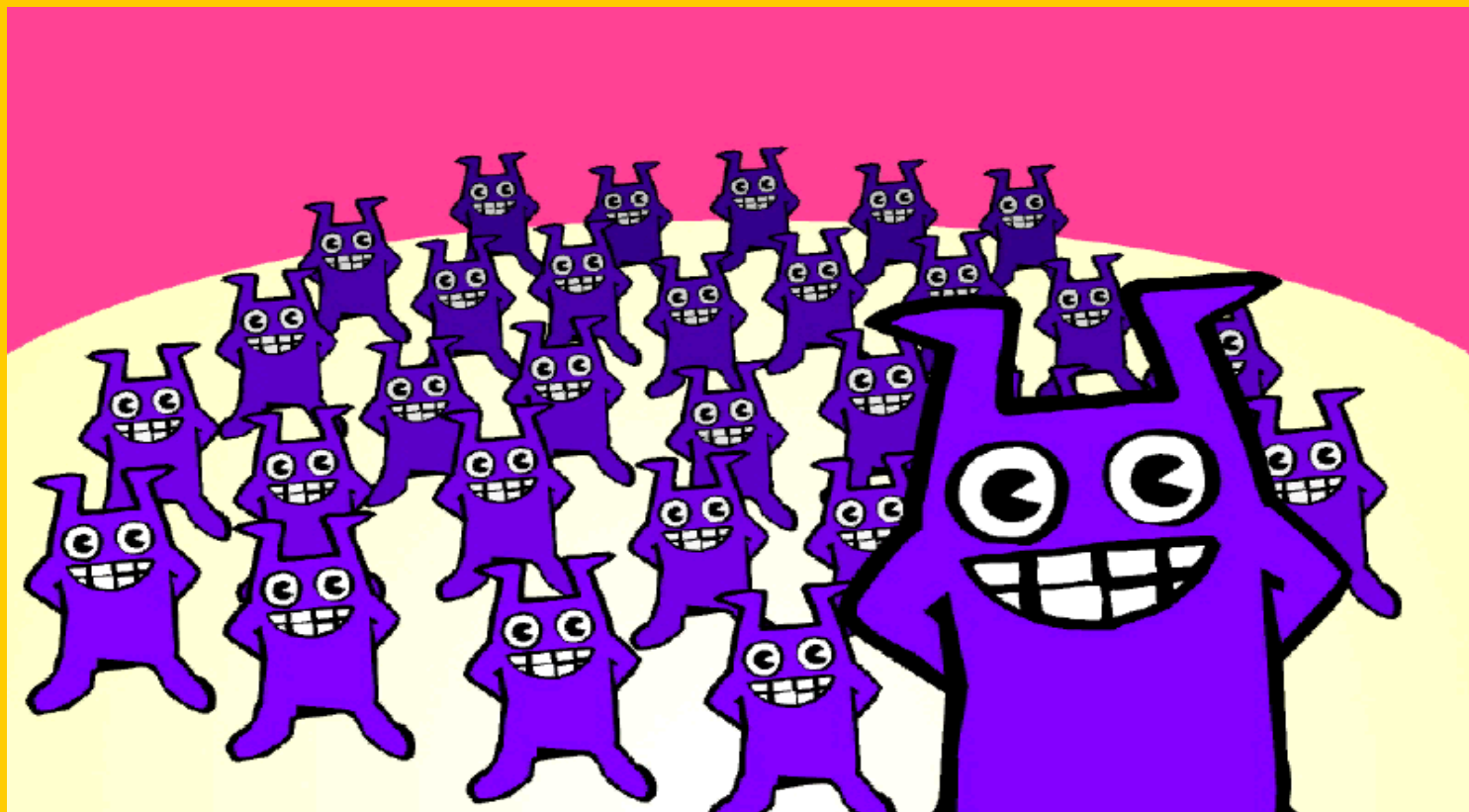
実際には、矛盾  する点があります。
どの点が矛盾  するか？

よく考えて  ください。

みんなのくちのなかには

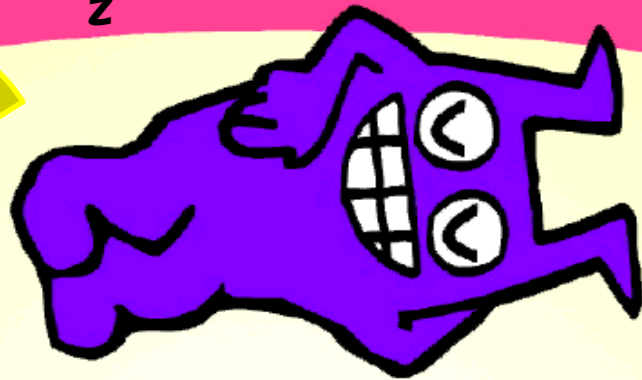
ミュージアムきんが

フランク1グラムに1,000,000,000,000個



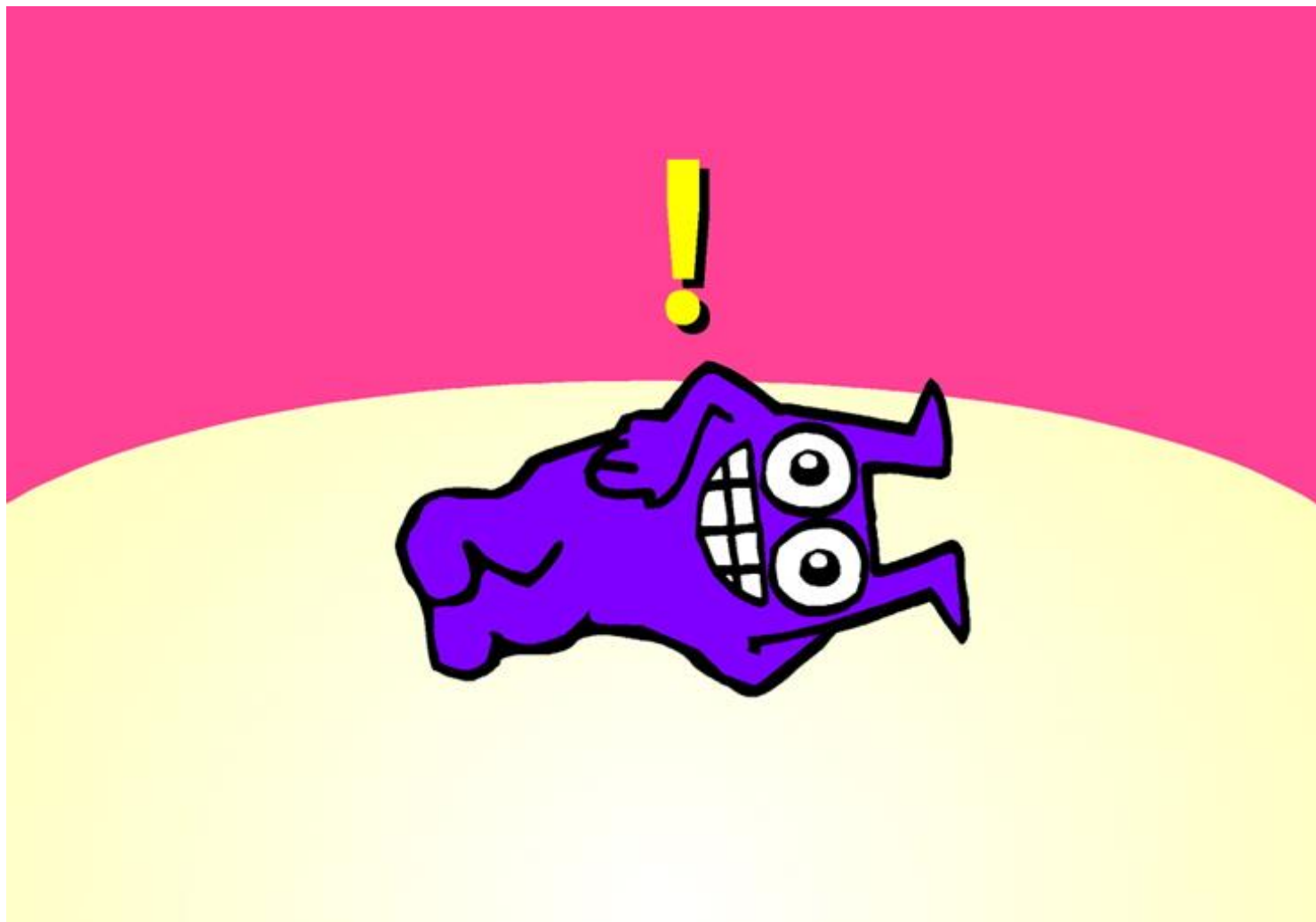
「しこう」はぼくたちのかたまりだ。

z z **ねている**
z z z



アメを食べた！





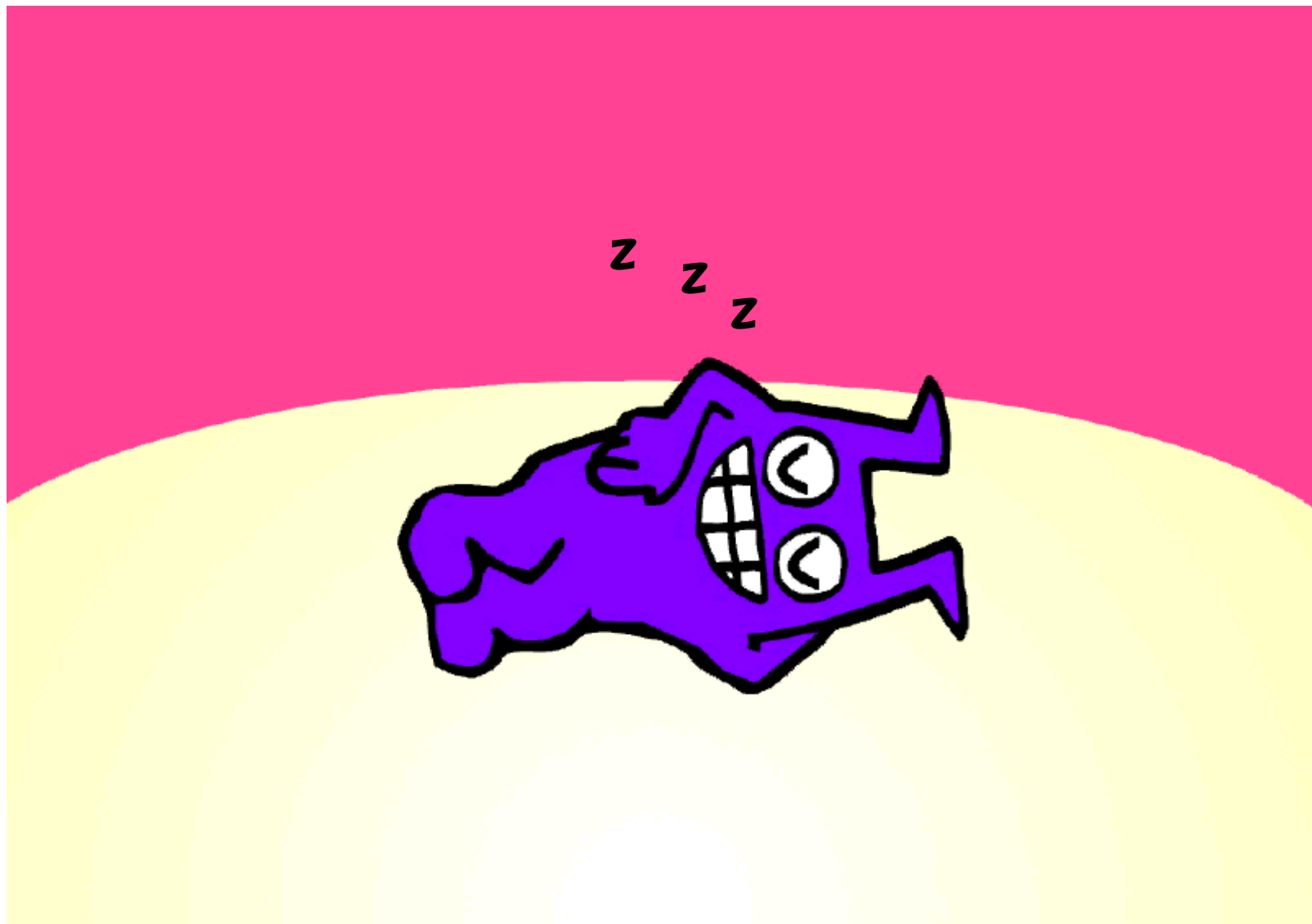
おきた！



ガガガ...

ドロドロ...

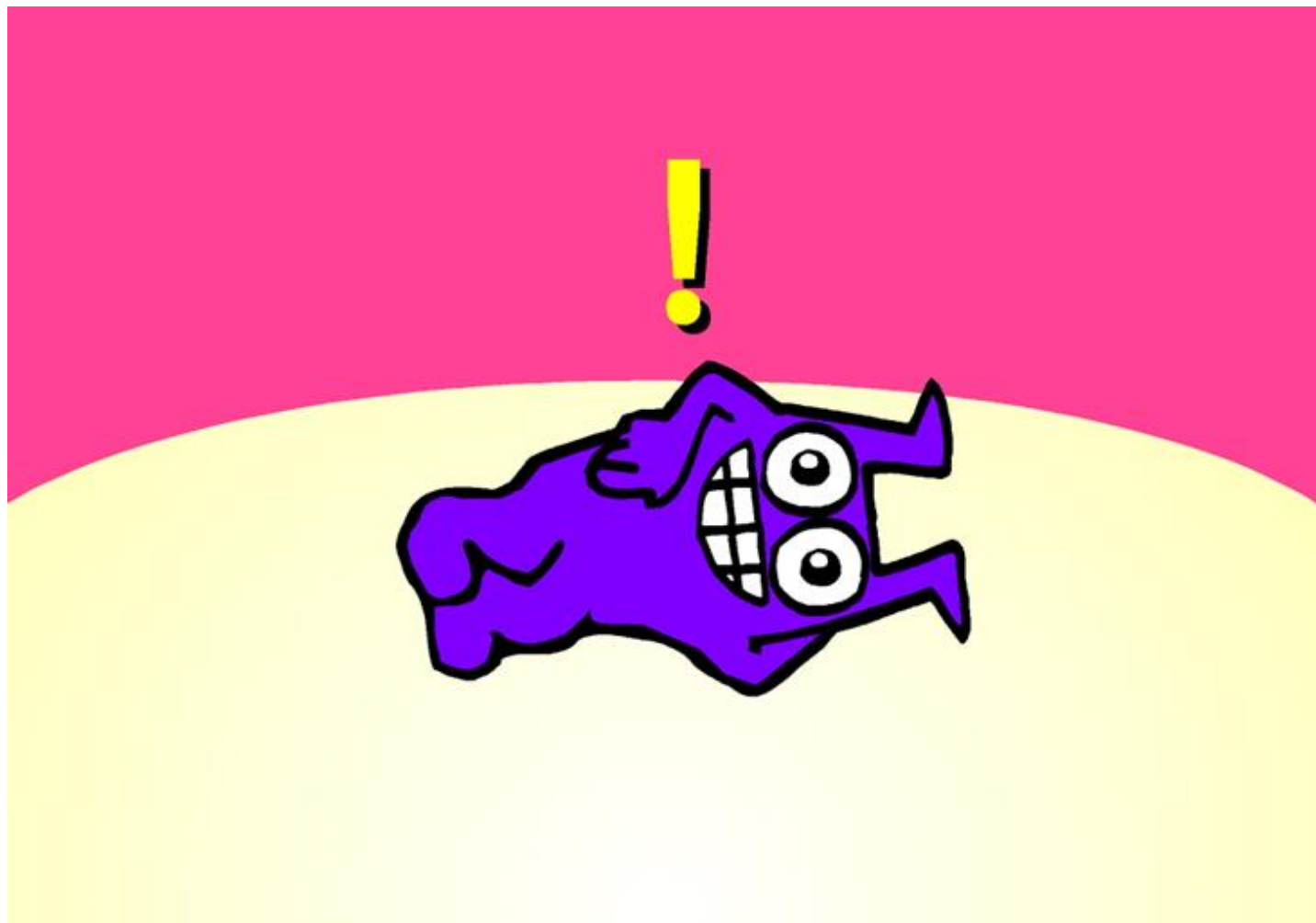
だ は
「さん」を出して歯をとかす



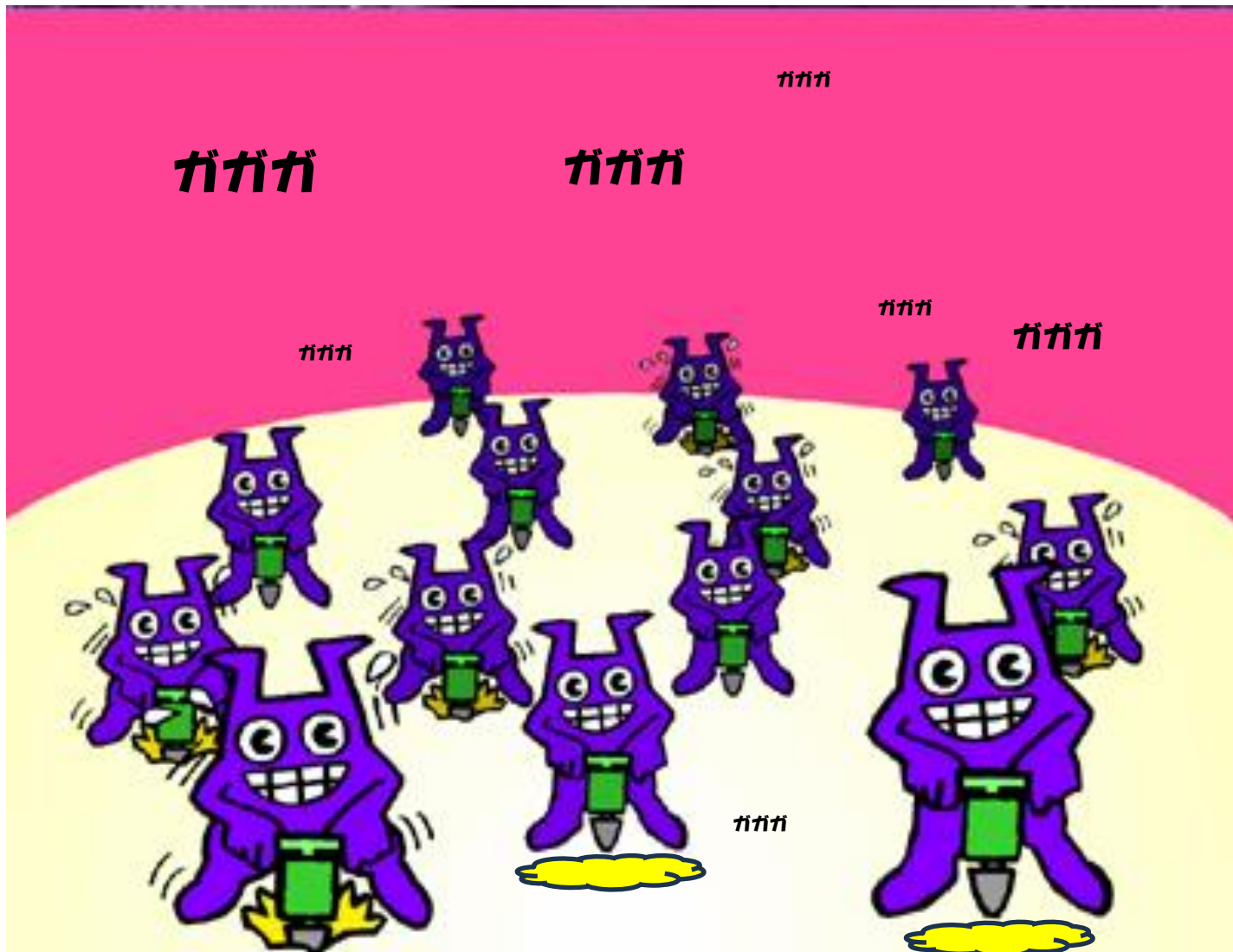
20分後 またねる

またアメを食べた！



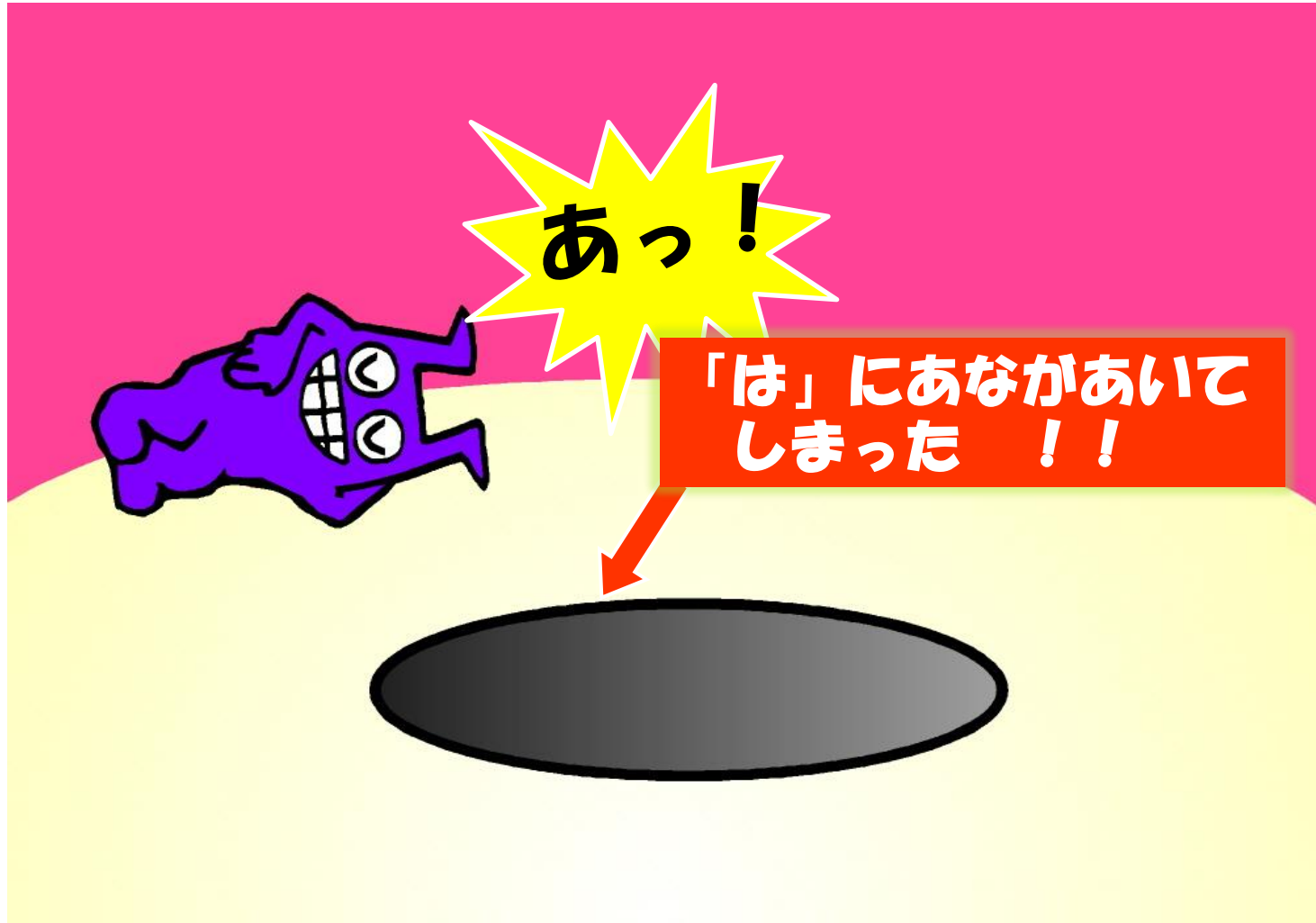


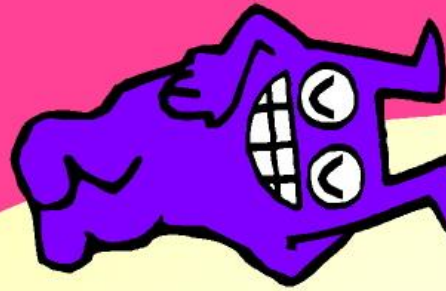
また おきた！



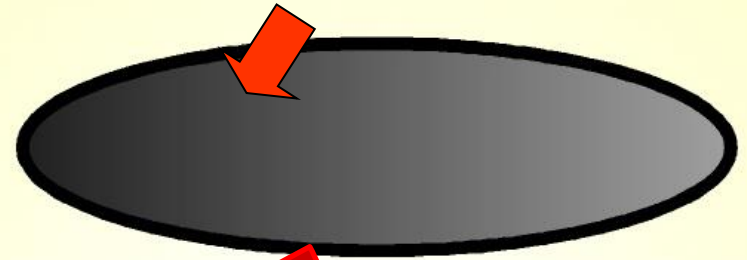
また「さん」を出して歯をとかす

だらだらつづけて
あまいものを食べていると・・・





「は」にあながあいて
しまった !!



できはじめのむし歯



再石灰化による修復

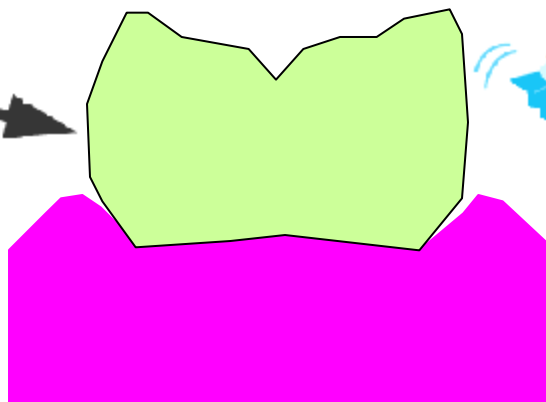


脱灰？ 再石灰化？

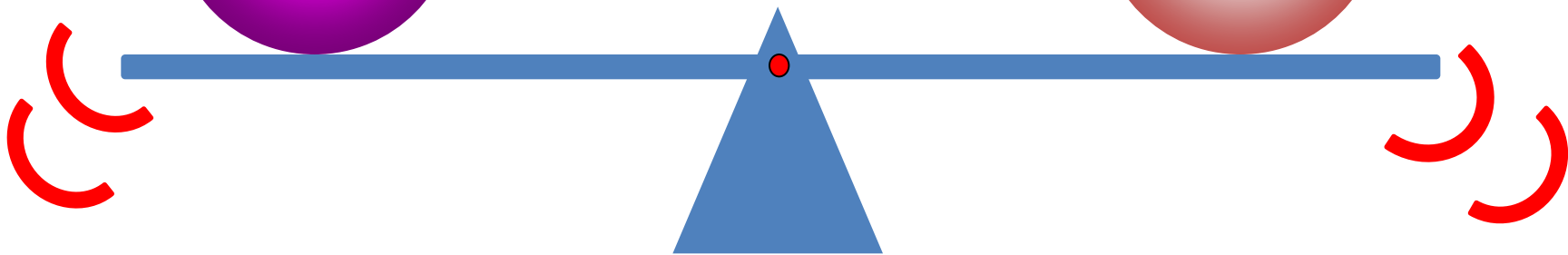
ミュータンス菌



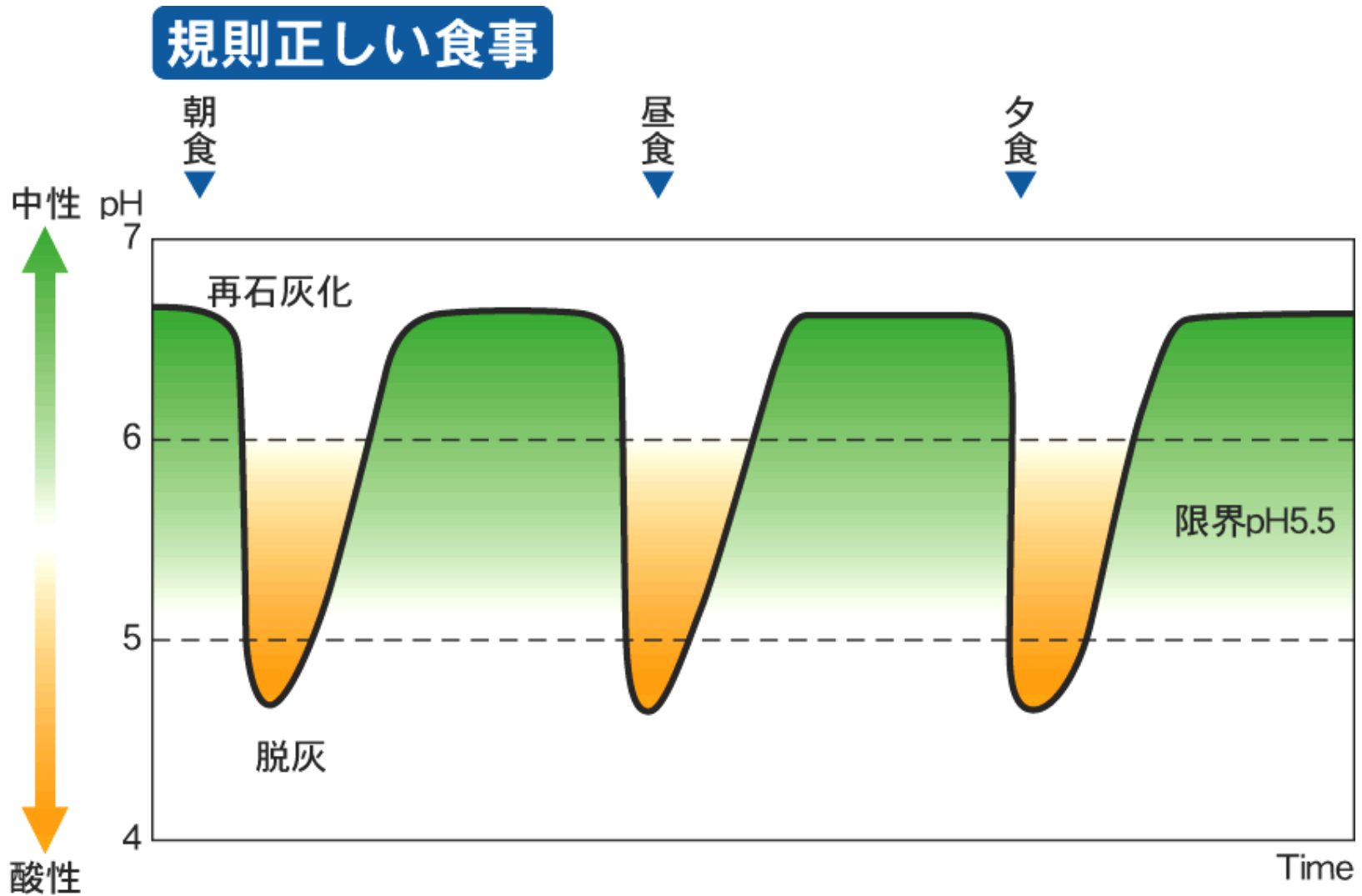
砂糖



再石灰化

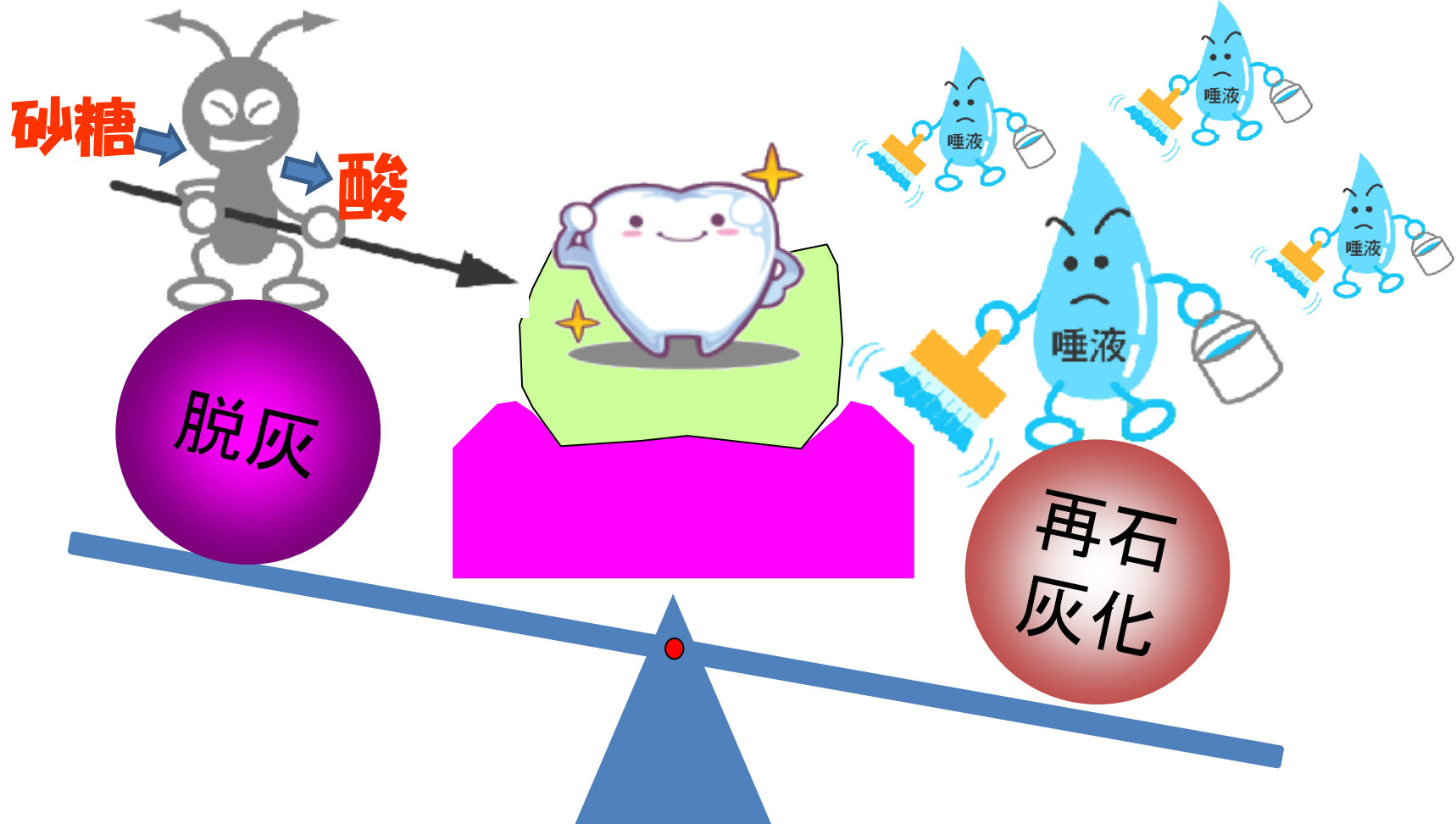


規則正しい食事の時の歯の表面

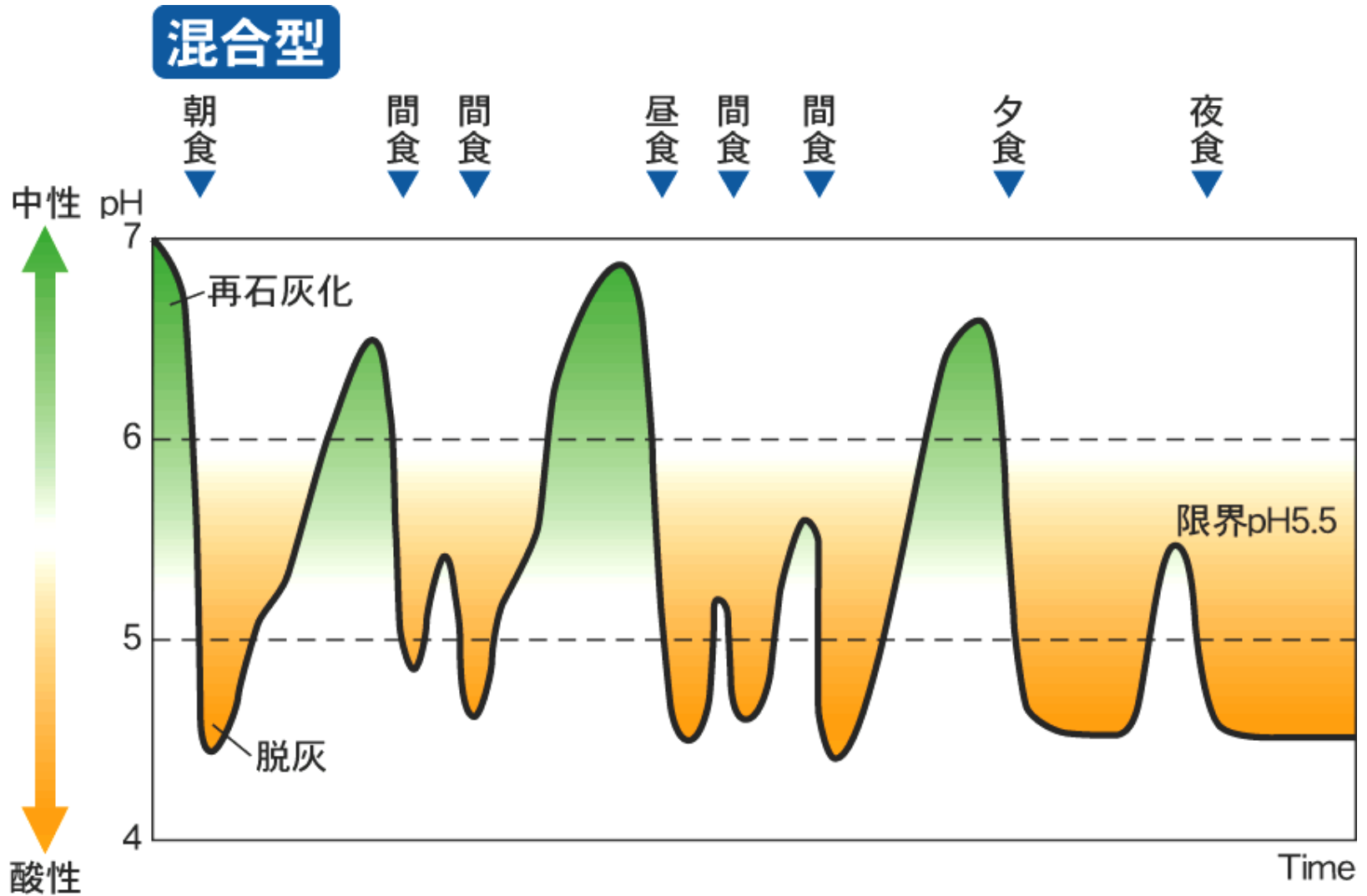


脱灰 < 再石灰化 = 元気な歯

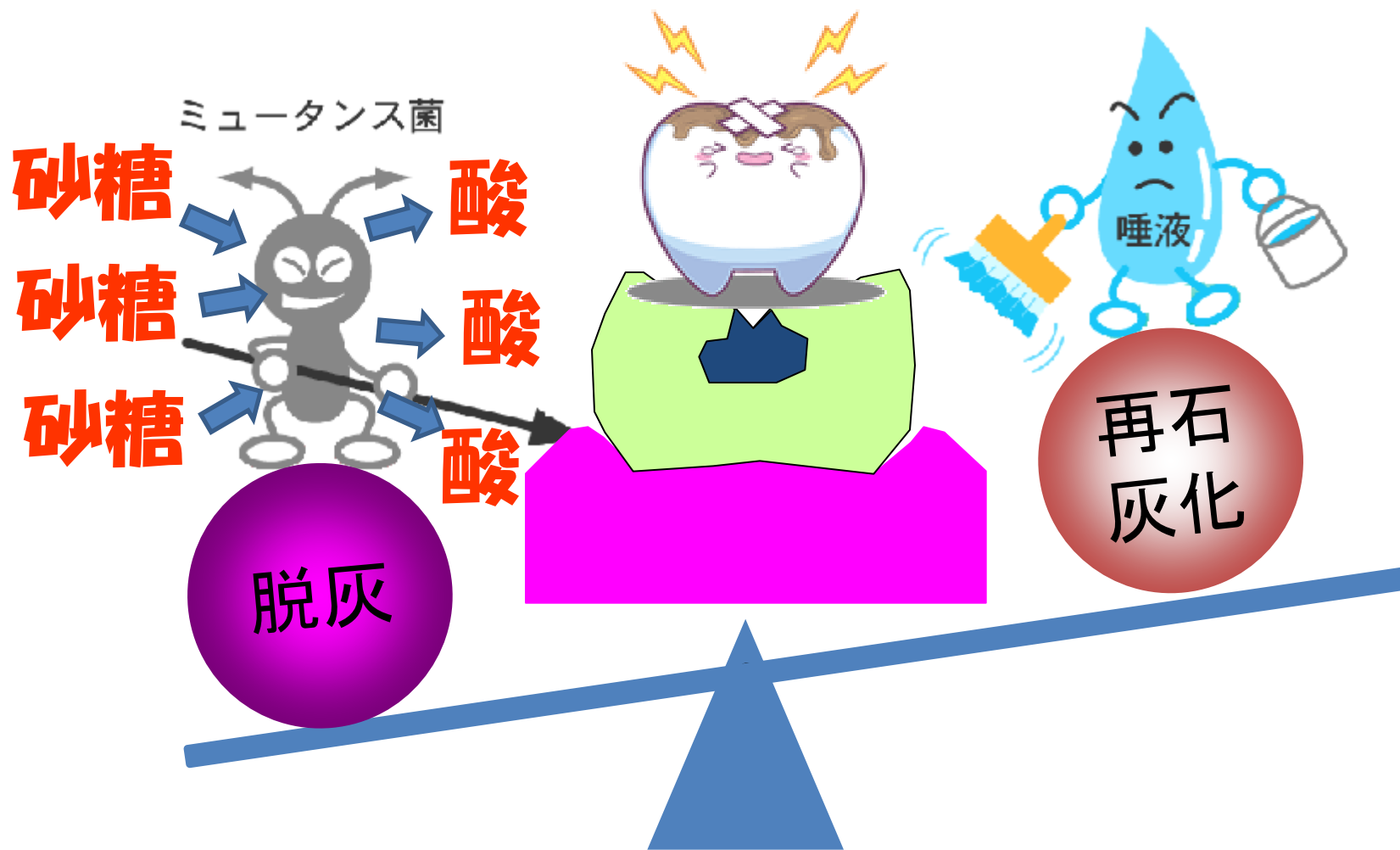
ミュータンス菌



だらだら食べと夜食を食べた時の 歯の表面



脱灰 > 再石灰化 = むし歯



だ液の働き

※食べる

1、消化を助ける



2、飲みこみやすくする



3、味がよく分かる



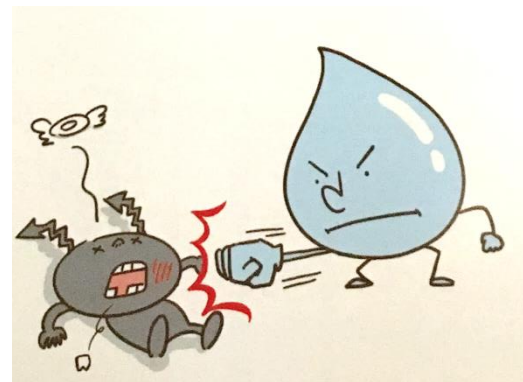
だ液の働き

※口の中を守る



1、口の中の粘膜を守る

2、細菌の繁殖を防ぐ



3、歯を固くし、

初期むし歯を元に戻そうとする





だ液の働き

※発音をしやすくする

※口のいやなにおいを防ぐ



◆ 噛めば噛むほど、その3 ◆

しっかり噛むことで、消化をしやすくしてくれる



◆ 噛めば噛むほど、その4 ◆

歯や歯のまわりの骨や筋肉が強くなると
歯をくいしばる力が強くなる。



◆ 噛めば噛むほど、その5 ◆

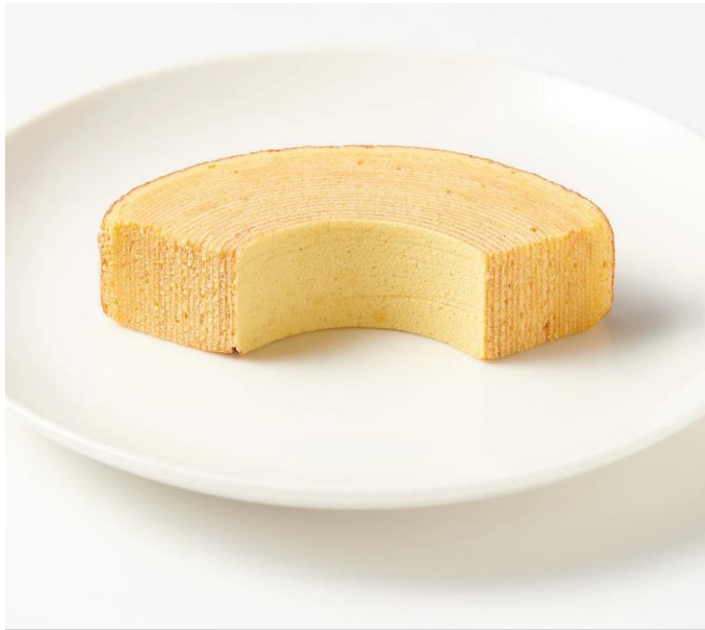
脳の働きが活発になる。

早ね・早起き・朝ごはん

しっかりかんで朝ごはん

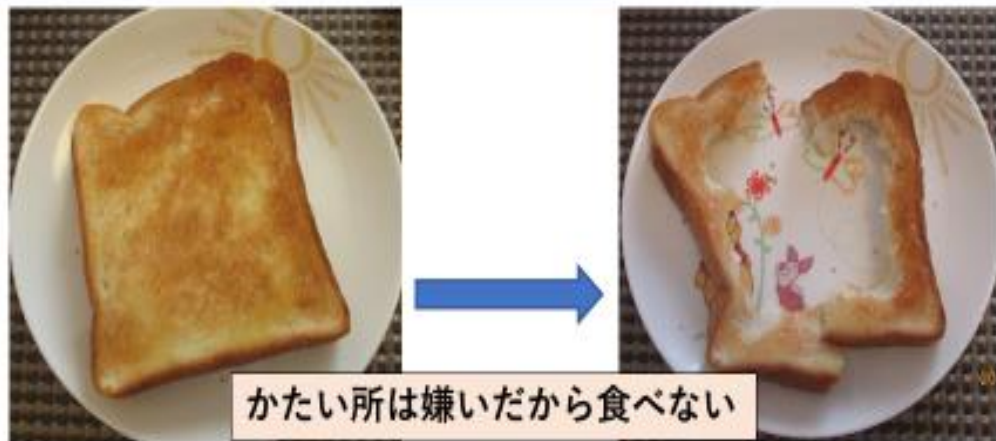


調べてみよう 体験2



いつもの一口の量をかじり取って食べたとき、どちらがたくさん噛むでしょうか？
予想して表に記入してみましよう。

こんな食べ方していませんか？



食事の途中で、
水ばかり飲んで
「流し食べ」をして噛まない



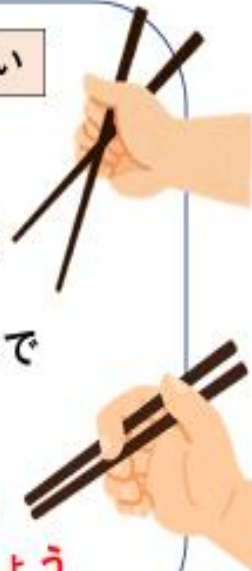
口の中で種をより分けたり、
骨のある魚は
食べにくいので、食べない

箸（はし）を正しく持たない

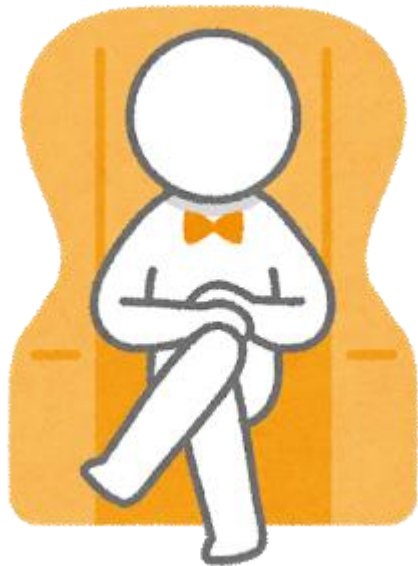
↓
食器に口を付けて
流し込む事が多くなる

↓
一口の量が多くなるので
よく噛めない

↓
正しい箸の持ち方
一口の量に注意しましょう





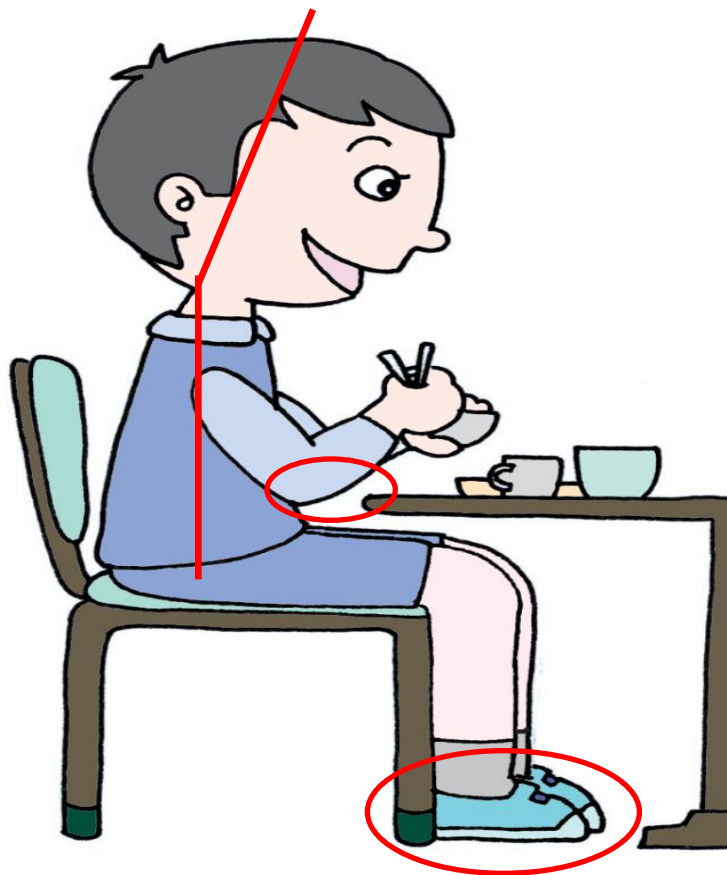


いつもの姿勢は？

- ・足を組んでいる
- ・机があれば、肘をついている
- ・猫背になっている
- ・腰が斜めになっている
- ・体が傾いている



食べるときの正しい姿勢



- ①上半身をまっすぐにして、
頭をやや前に傾けた姿勢にします。
- ②ひじの関節が、
直角になるよう にします。
- ③ひざの関節が、
直角になるようにします。
- ④足底がしっかり床につくようにします。
お腹とテーブルの間には、
握りこぶしぐらいの隙間を
あけておきましょう。

本日の学習を通して
アドバイス文章を作成しよう

何歳まで自分の口でおいしく食べるか？

そのために、今から気をつけることを話しました。

今の生活を見直すきっかけにしてください

それがQOL (quality of life) の向上につながります



(社)岡山県歯科衛生士会

マスコットキャラクター：ももはちゃん