

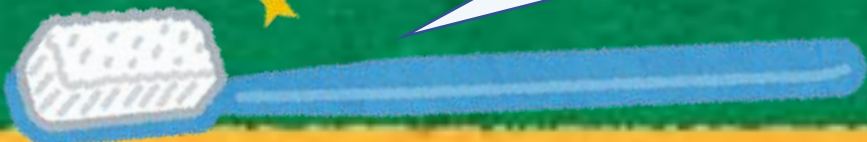
歯・口の健康を考えてみよう

(一社) 岡山県歯科衛生士会

「どうしてむし歯ができるの？」

～中学校レベルで考えよう～

「歯肉炎を予防しよう」



顔の形を作る

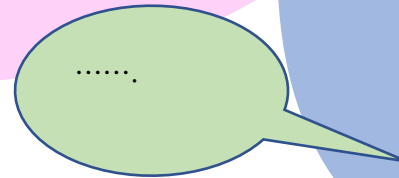


歯の

はたらき

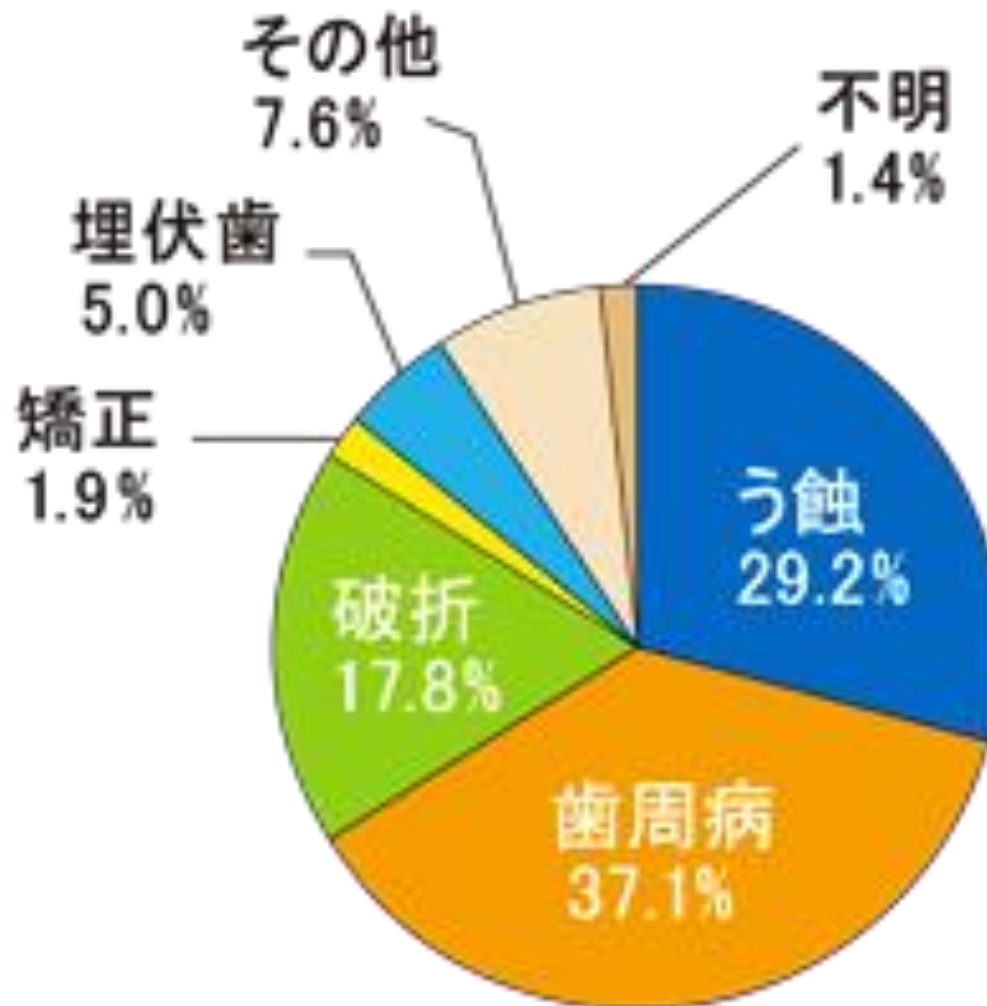
ものを
噛む

発音を
助ける



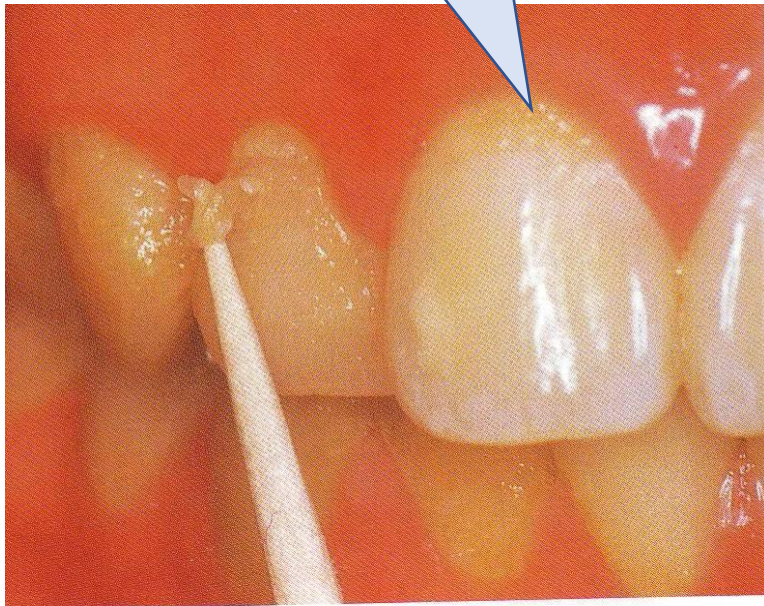
歯を失う原因

- 1位 歯周病
- 2位 う蝕（むし歯）
- 3位 破損
- 4位 矯正



むし歯の**主な原因**は**歯垢**

歯垢

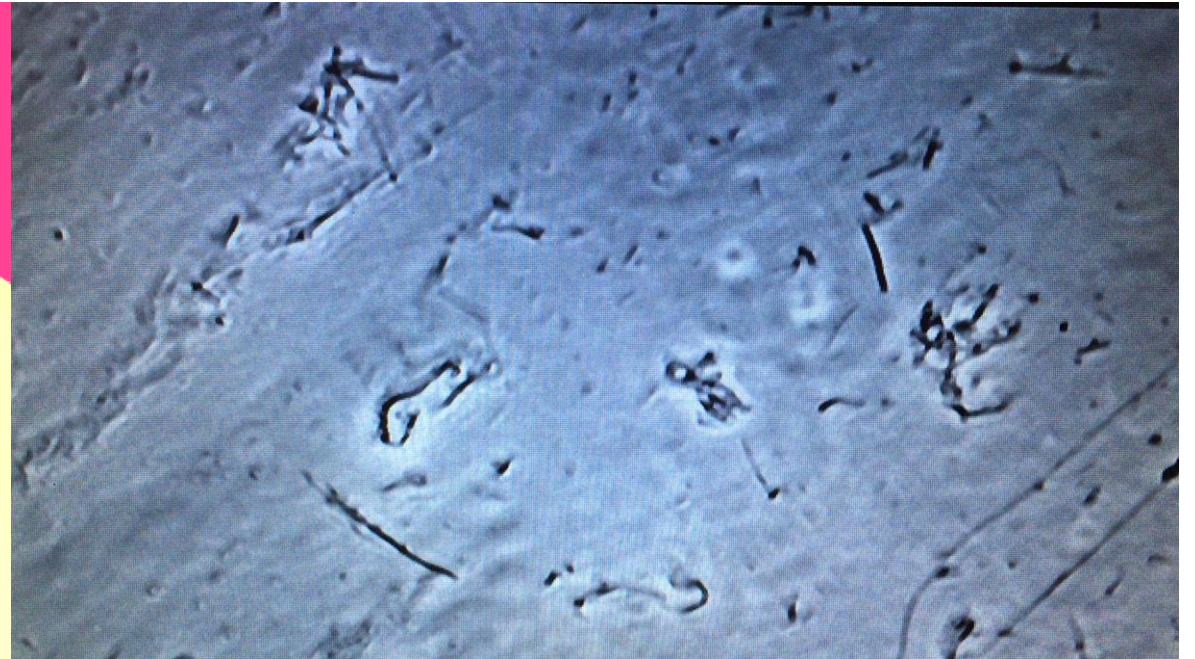
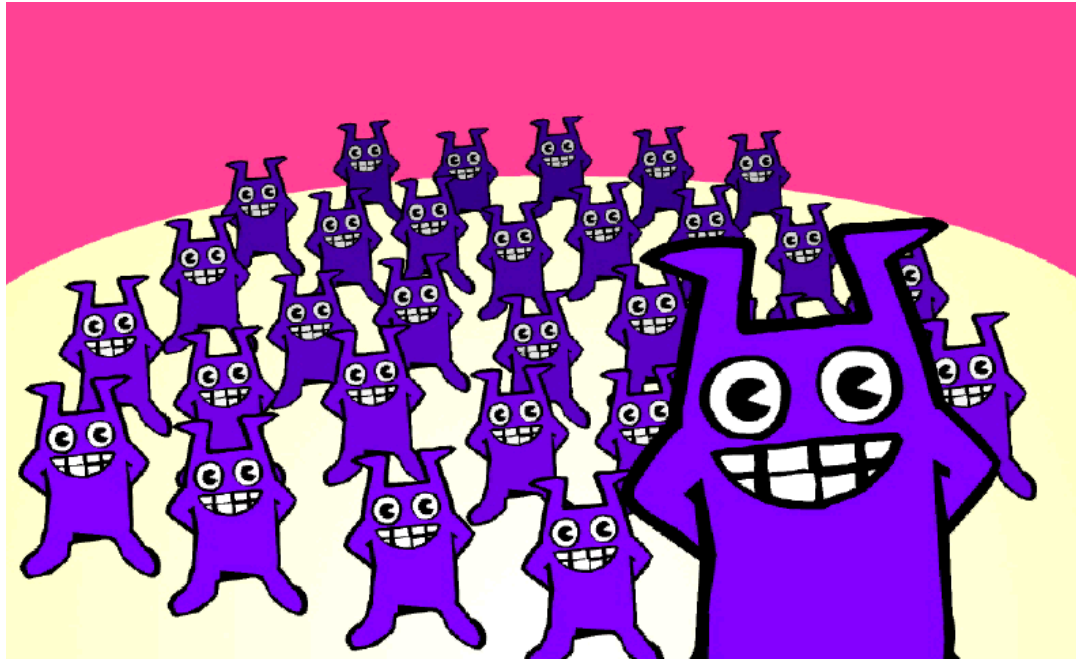


口の中には細菌がいる

ミュータンスキンが

300~400種類の細菌がいる

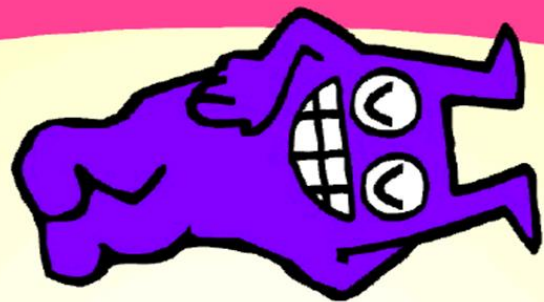
フラーキ1グラムに1,000,000,000,000個



フラーキはぼくたちのかたまりだ。

歯の表面では

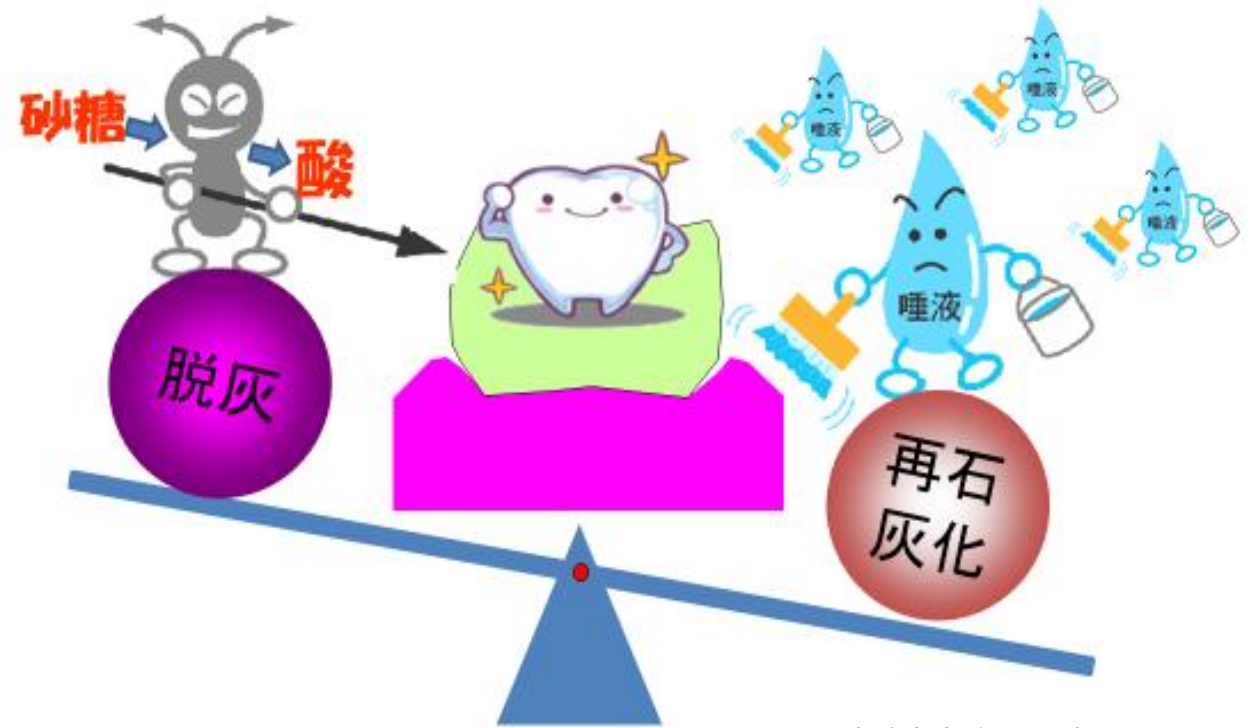
ふだんはねている



「は」のひょうめんでは

脱灰 < 再石灰化 = 元気な歯

ミュータンス菌



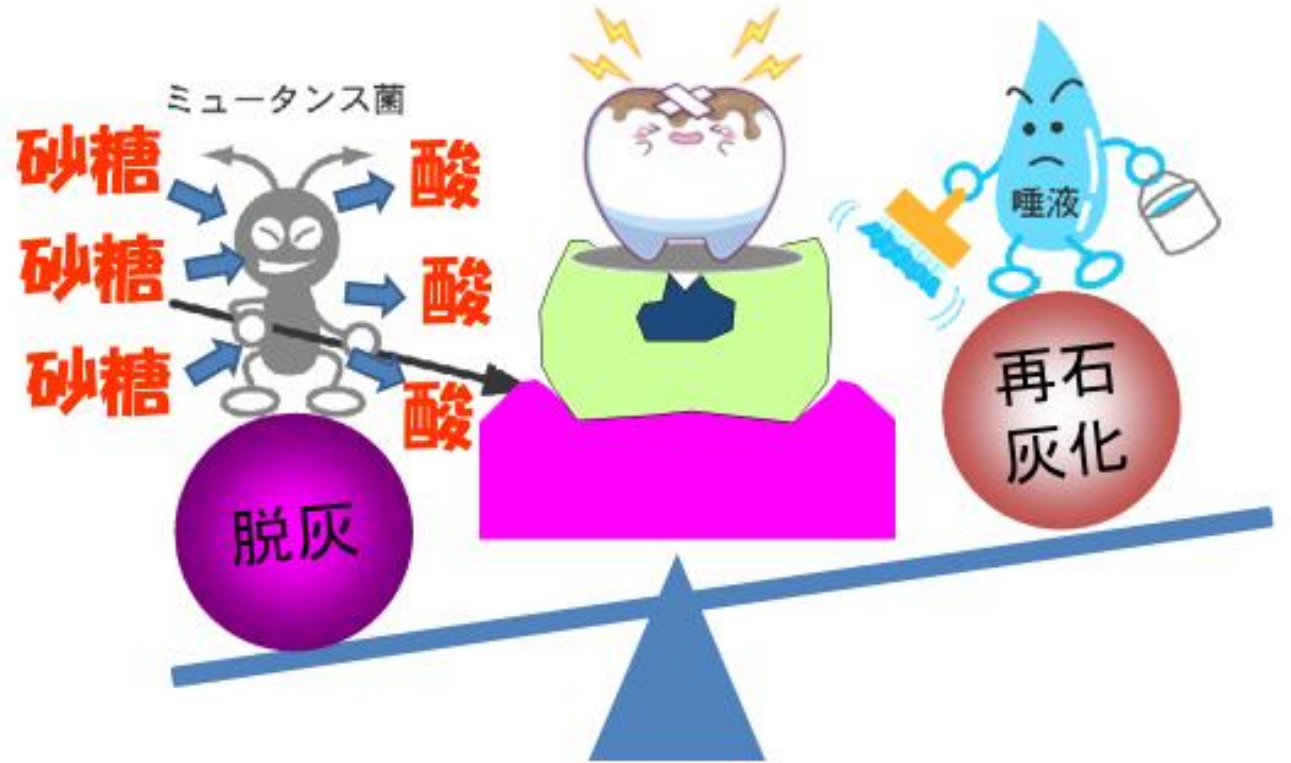
右資料提供：滋賀県

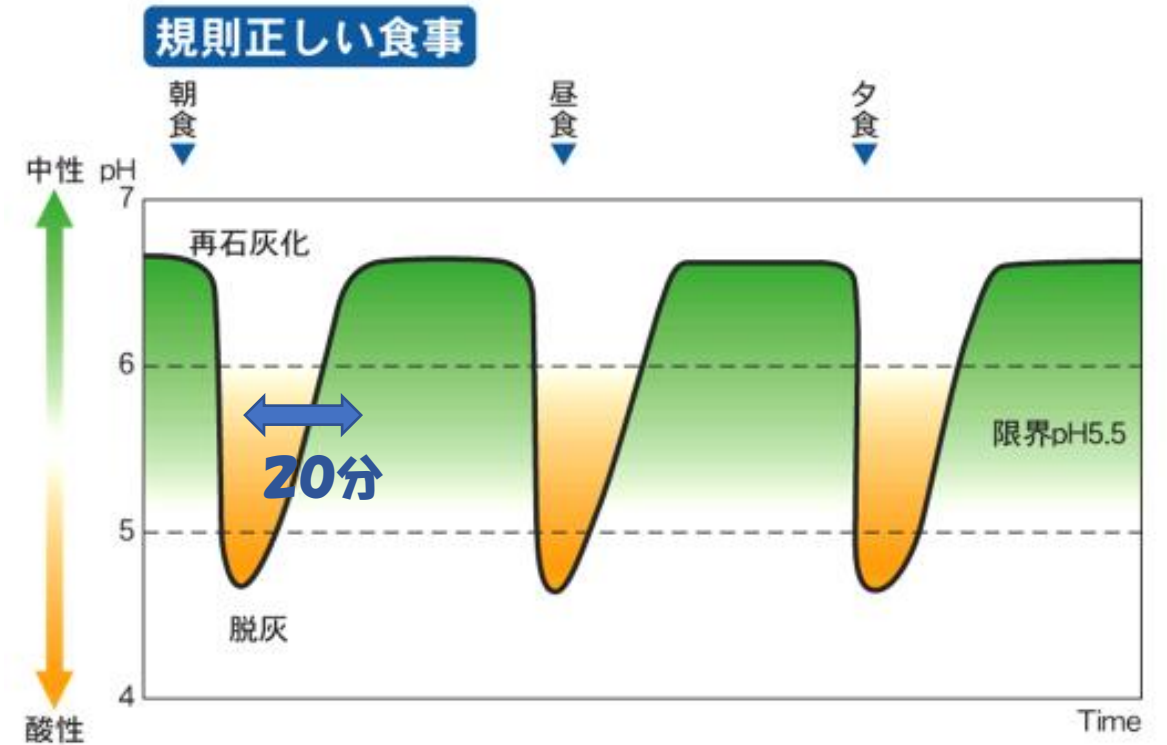
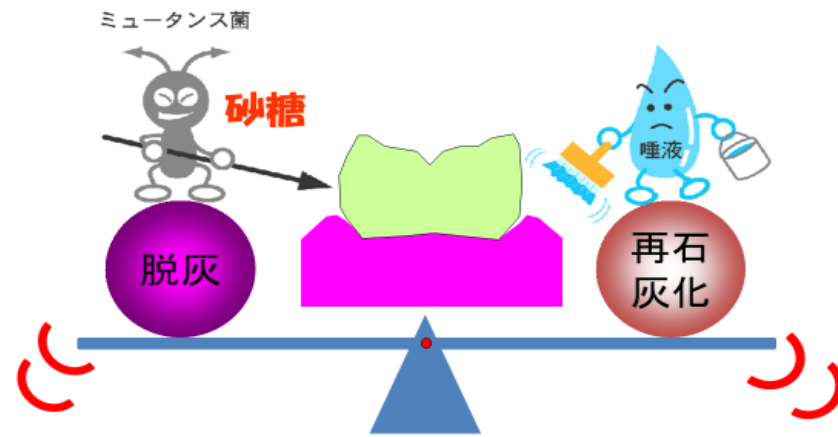


アメを食べた！

は にあなを あけはじめる

脱灰 > 再石灰化

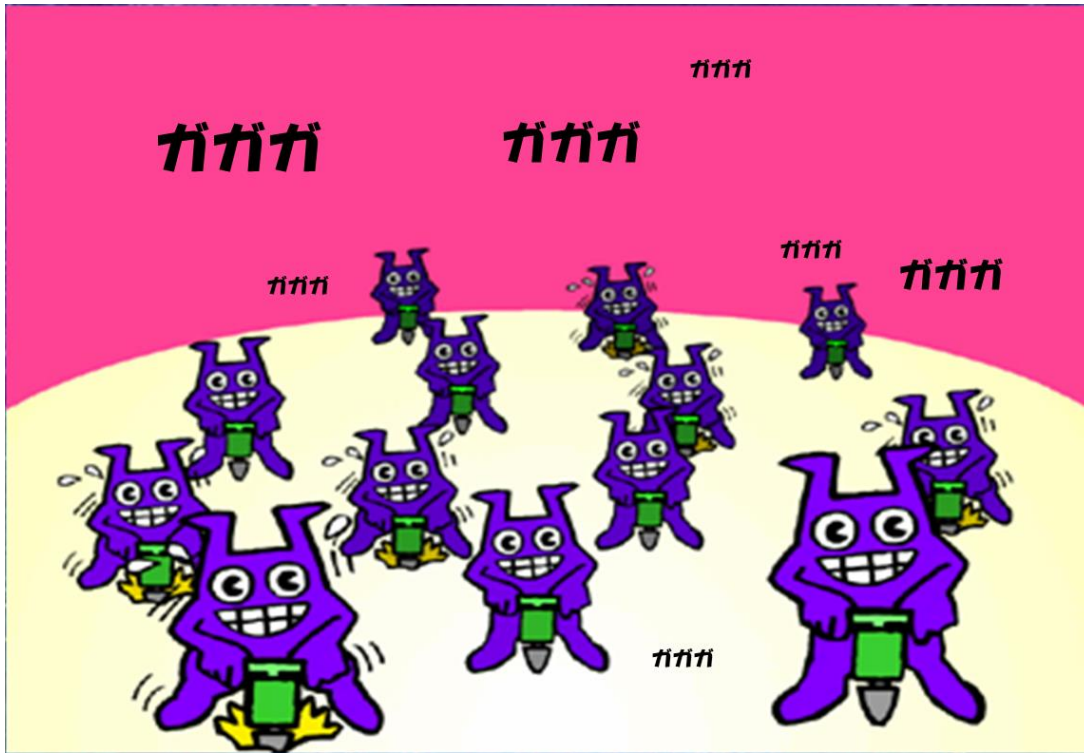




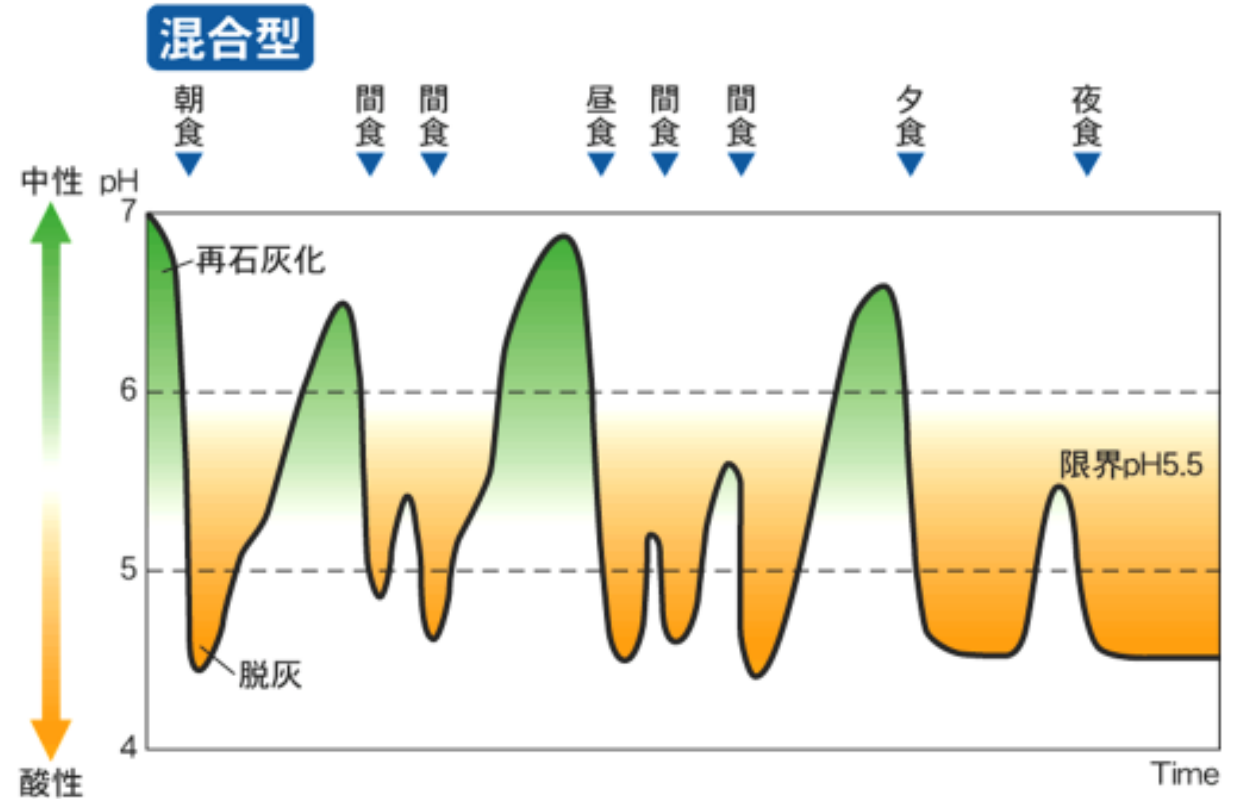
だらだらアメを食べた！



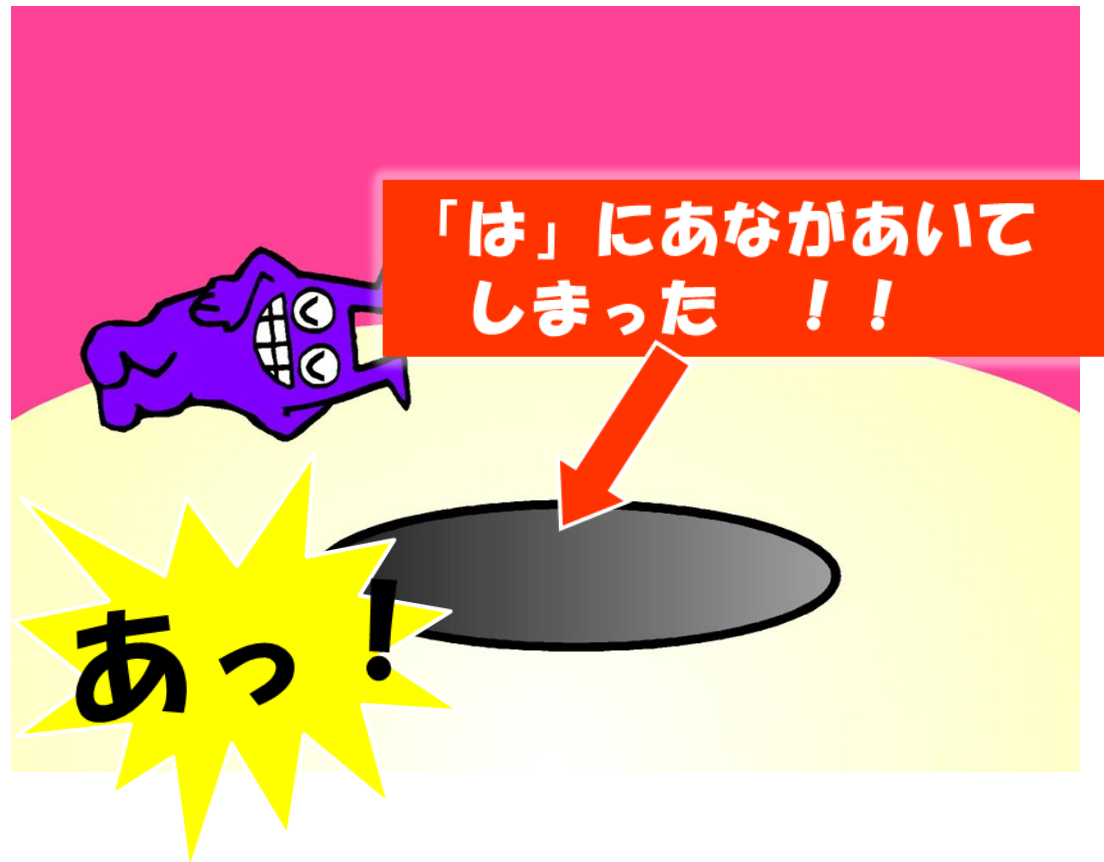
だらだら食べと夜食を食べた時の歯の表面



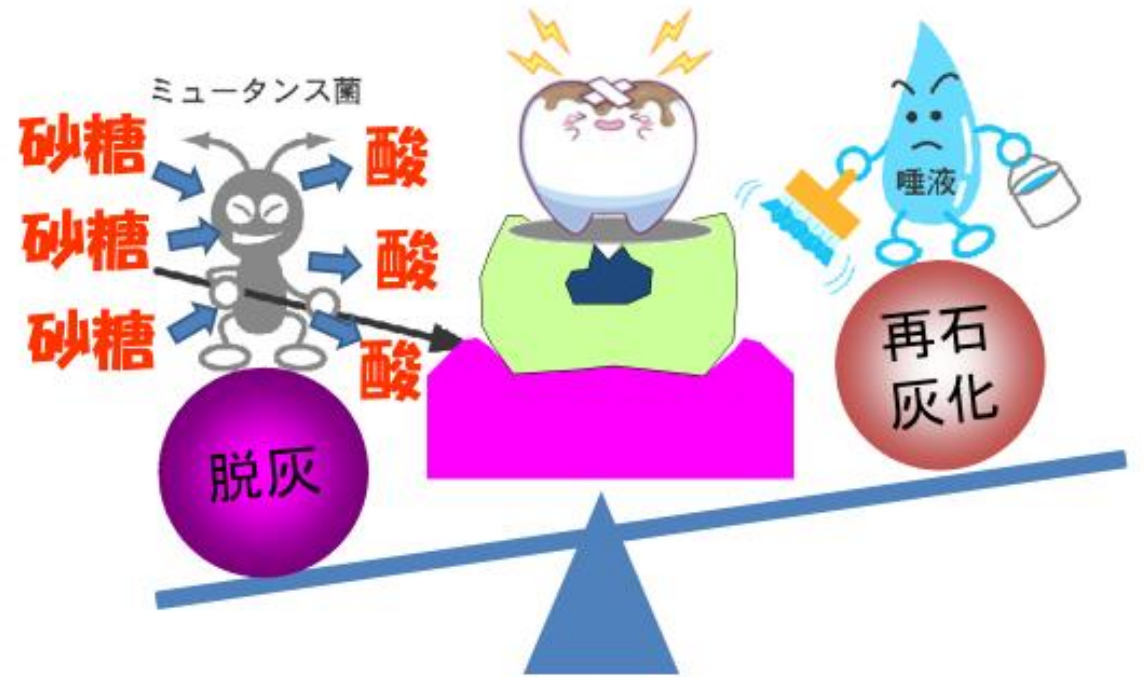
また あなを あけはじめる



だらだらつづけて 甘いものを食べていると・・・



脱灰 > 再石灰化 = むし歯



どうしてむし歯になるの？



「むし歯菌」は砂糖を
食べると「**歯垢**」を作
り、歯にくっつく。



そして、
「**酸**」を出
す。



「**酸**」は、
歯を溶かして
むし歯をつくる。

脱灰の実験 (歯より柔らかいウズラ卵で実験)



酢にウズラ卵

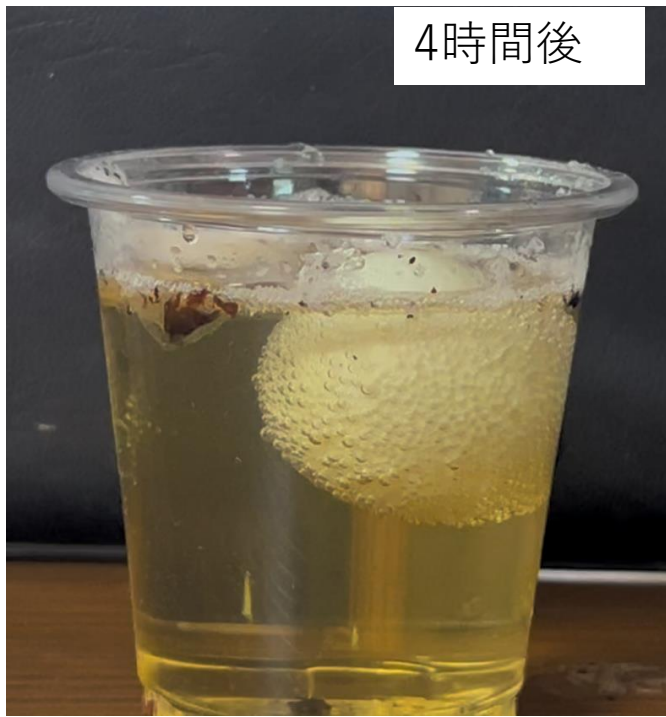


水にウズラ卵

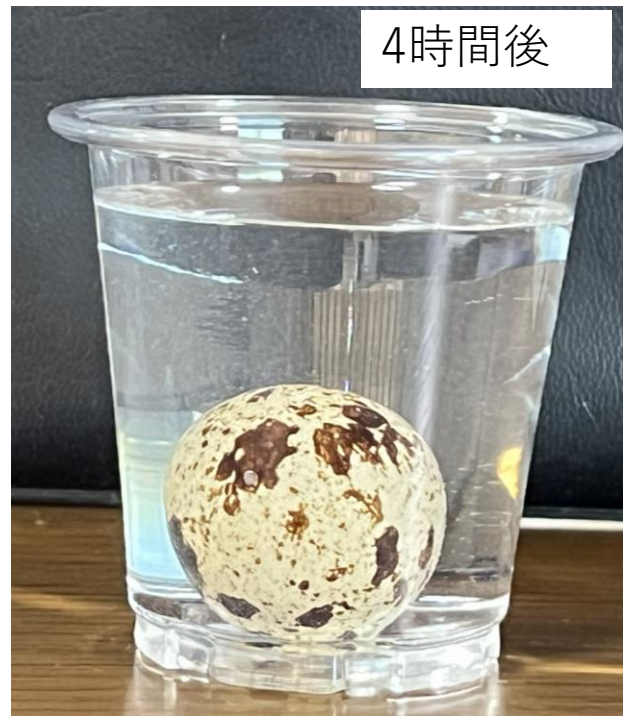
5分後



4時間後



4時間後



4時間後



健康な歯を保つために

① 歯科治療・定期検診



② 毎日のセルフケア

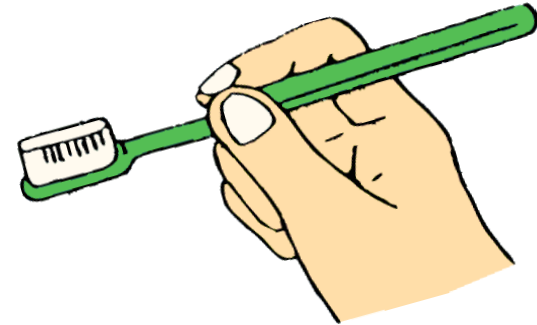


歯みがきの基本

- **食べたらみがく。**
ねる前の歯みがきはていねいに。

歯みがきの基本

- **食べたらみがく。**
ねる前の歯みがきはていねいに。
- **軽い力で細かく動かす。**



軽い力で細かくみがこう





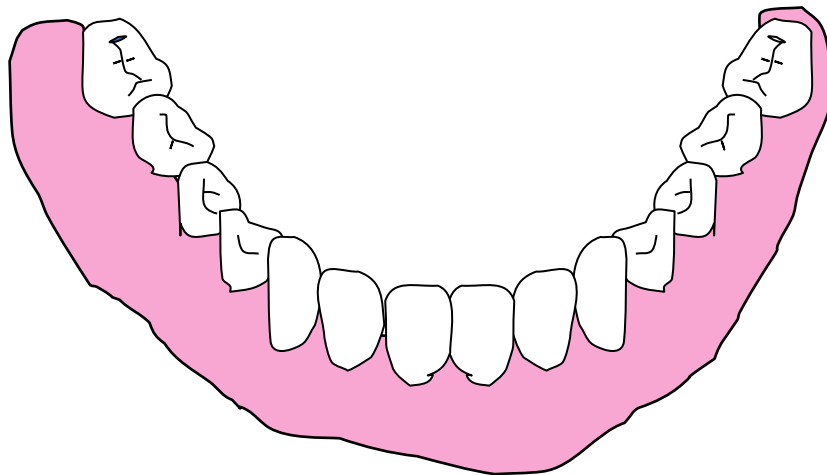


磨いているつもりでも、残っていました。

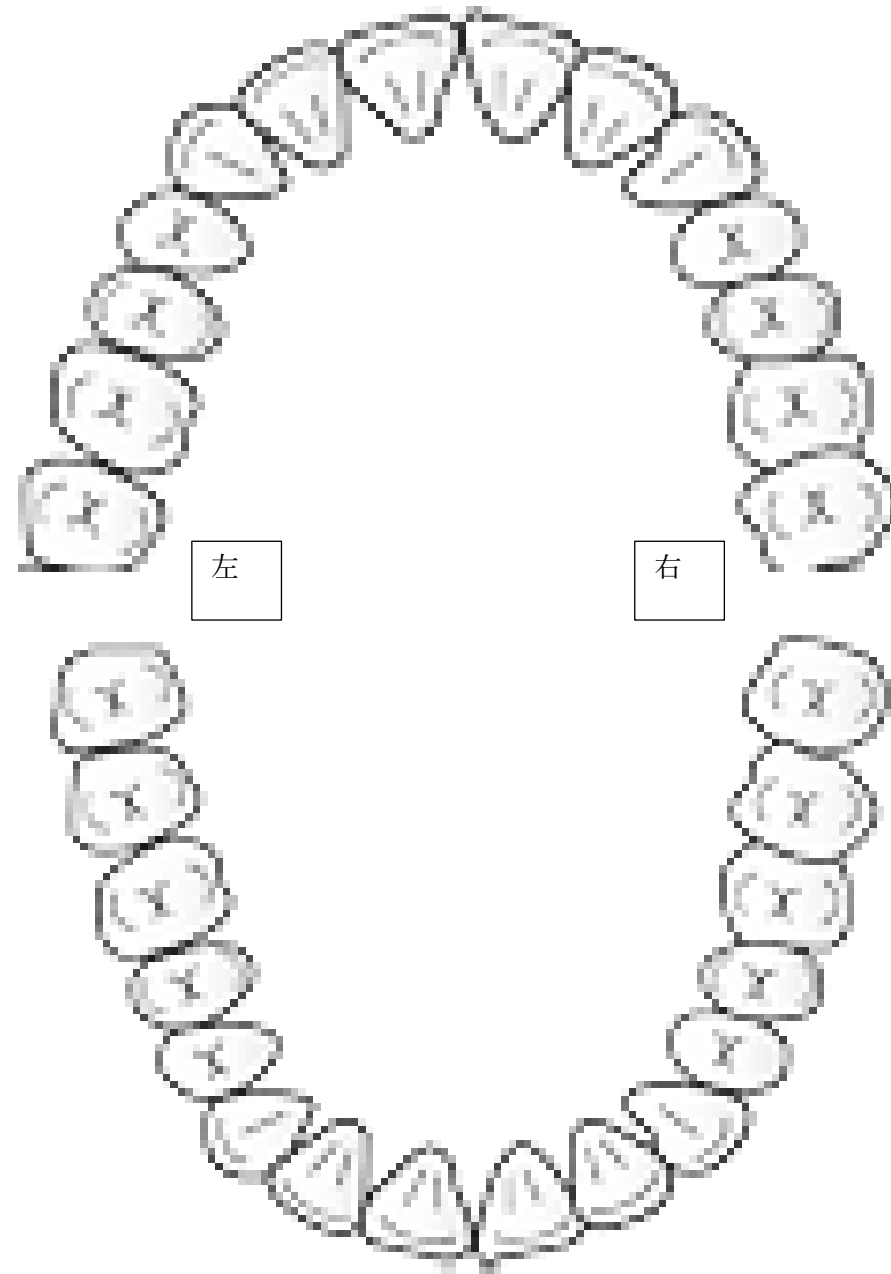


歯垢の残りやすいところ

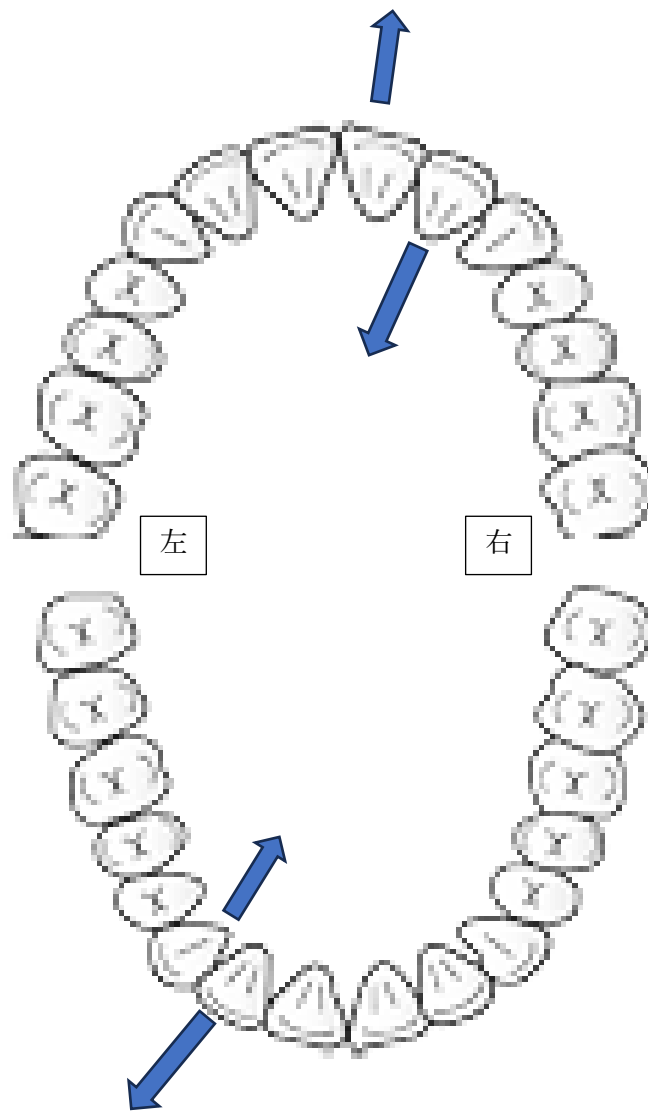
- ・かみ合わせの溝
- ・歯と歯の間
- ・歯と歯ぐきの境い目
- ・歯並びの特長がある所
- ・磨きくせで忘れてしている所



歯並びの特徴を書こう



歯並びの特徴を書こう



歯ブラシの当て方を工夫しましょう



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

歯肉炎になりやすいところ

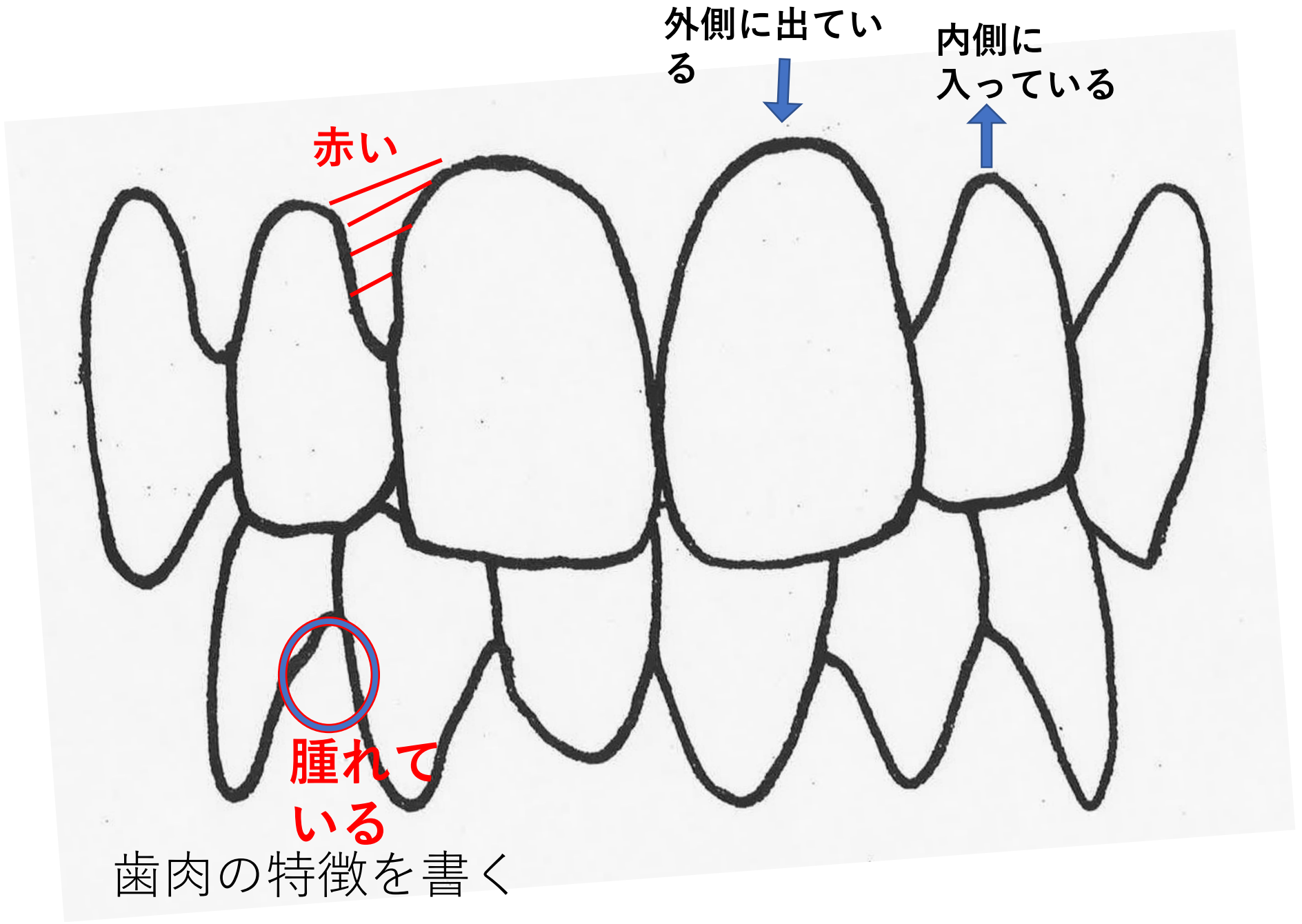
歯と歯ぐきのさかい目

歯と歯の間の歯ぐき



思春期は特にホルモンの関係で歯肉炎になりやすい





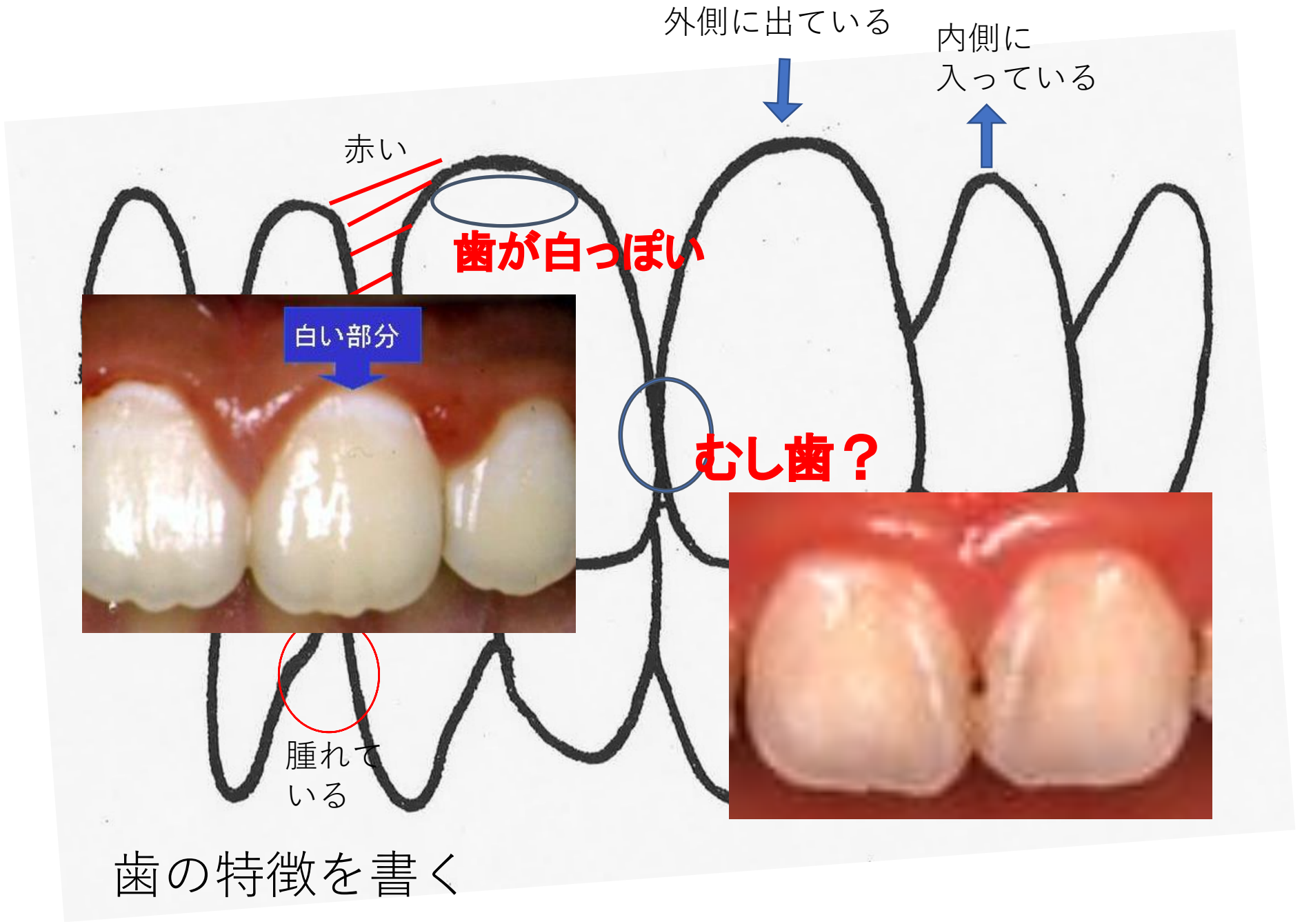
赤い

外側に出ている

内側に入っている

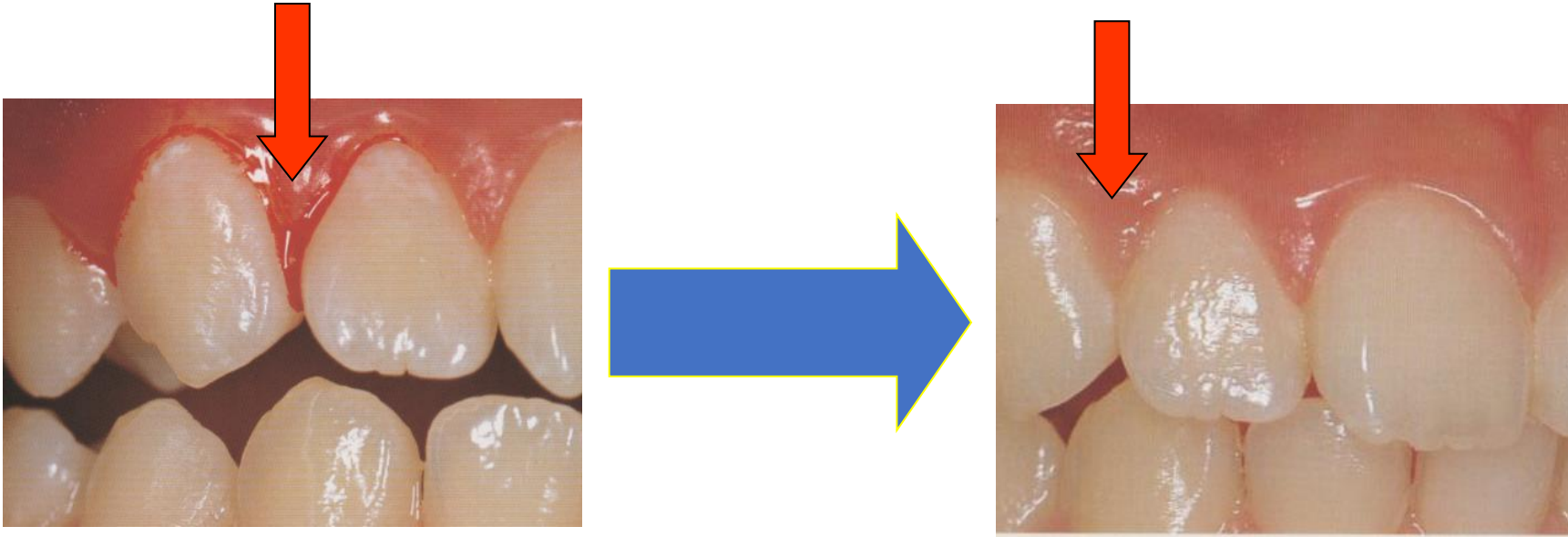
腫れている

歯肉の特徴を書く



歯の特徴を書く

軽い歯肉炎は
歯みがき方法の見直しで改善する



2週間程度で改善

歯みがきの基本

- **食べたらみがく。**
ねる前の歯みがきはていねいに。
- **軽い力で細かく動かす。**
- **歯ブラシは毛の部分が前歯2本分の大きさ。**
- **歯ブラシは毛先が開いたら、交換。**



これでは、きれいになりません

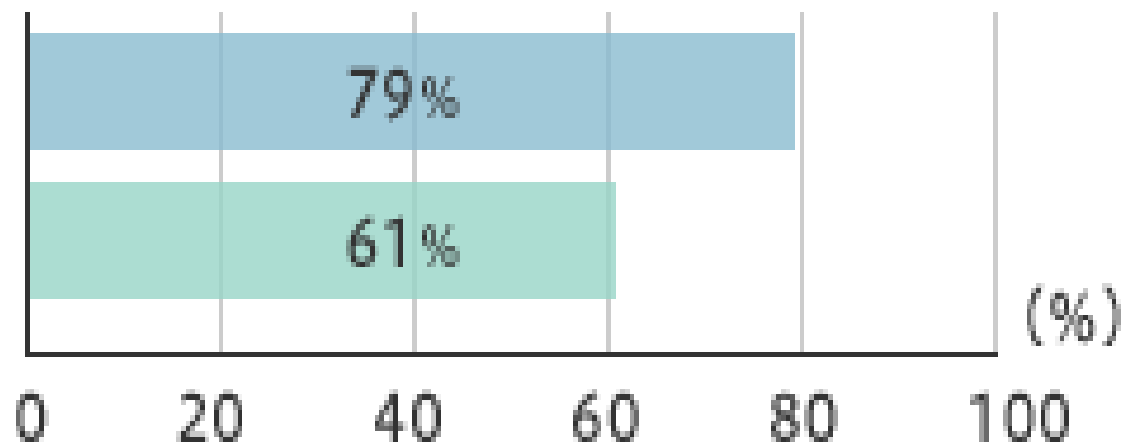


歯ブラシだけでは、完全に歯垢は取れません



ブラッシング+フロス

ブラッシングのみ



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))

糸付きようじの使い方



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

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

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？

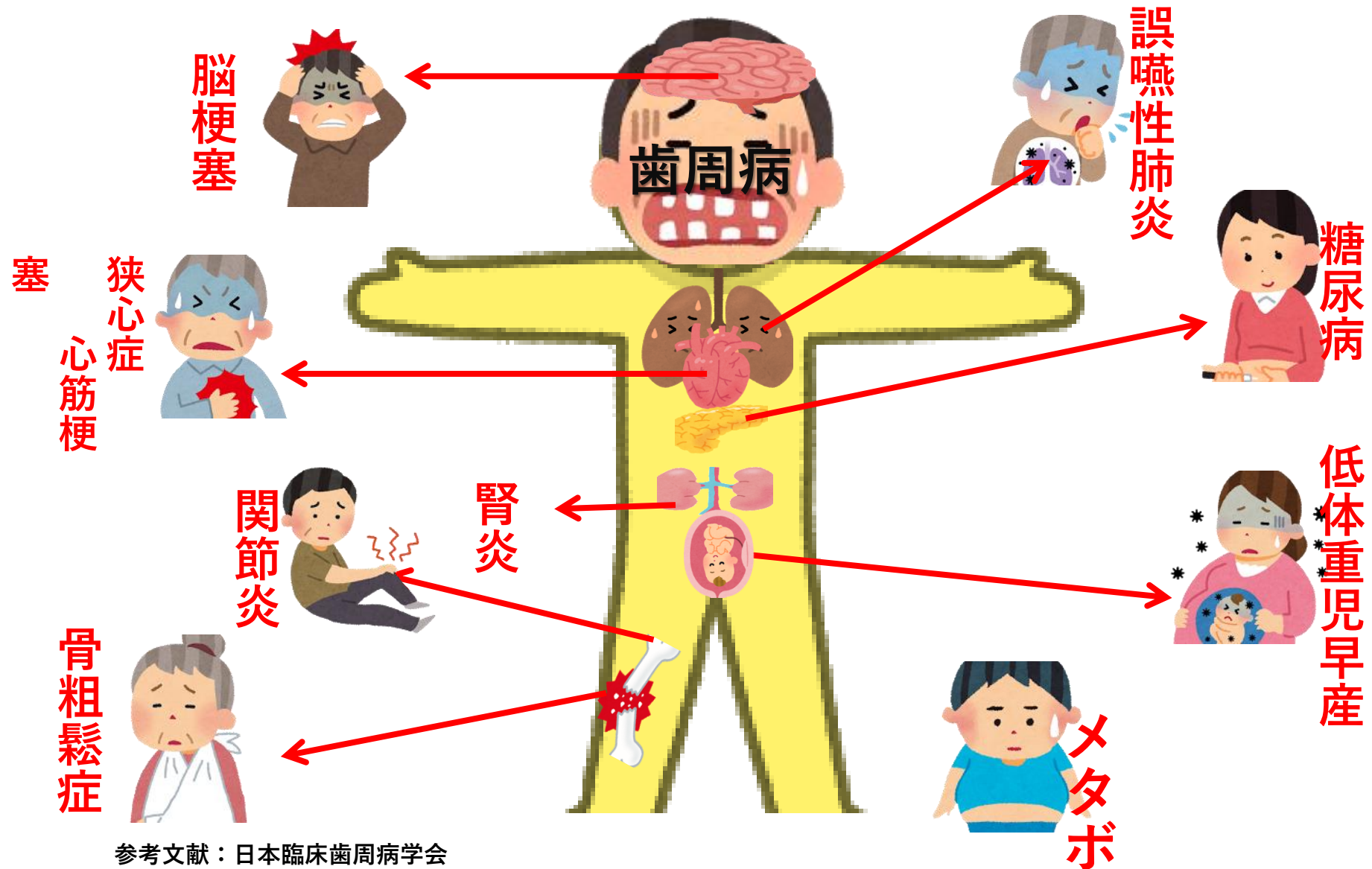


喫煙者



非喫煙者

歯周病が全身に及ぼす影響



飲み物・おやつと上手な付き合い方

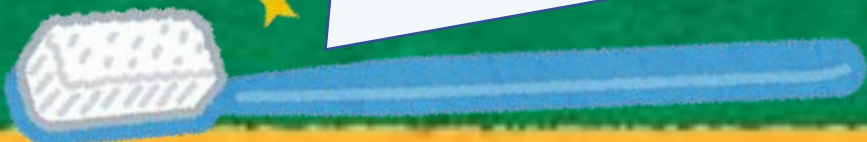
1. のどが乾いたら 水かお茶
2. ジュースは特別な日に
3. おやつをダラダラ食べない



歯・口の健康を考えてみよう

(一社) 岡山県歯科衛生士会

歯科受診、歯みがきの方法、食生活など
気をつける点を見つけたと思います。
是非実践していきましょう。
歯・口の健康のために続けて実践すると、
必ずいい結果が見えて来ます。



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



よく噛むと いい事いっぱい

よく噛むこと
で

8大効果

早食い、詰めこみ食べ、
流し食べに注意！！



1、肥満予防

ゆっくり食べている間に
満腹中枢を刺激するため、
食べすぎを防ぎます



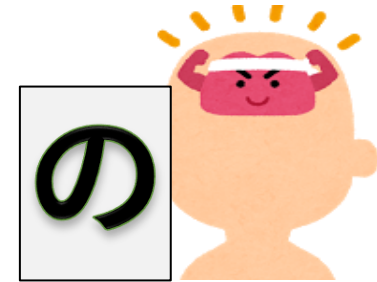
2、味覚の発達

食べ物本来のおいし
さを感じ、味覚が発
達します



3、言葉がはっきり

言葉を正しく発音でき、顔
の表情も豊かになります



4、脳の活性化

脳の血流がよくなり、
脳の活性化に役立ちま
す



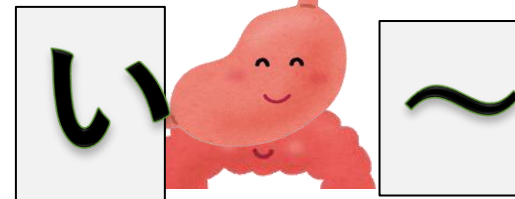
5、歯の病気予防

唾液の分泌がよくなり、
むし歯・歯周病の予防に
役立ちます



6、ガンの予防

唾液に含まれる酵素が発
がん性物質の作用を弱め
る働きをします



7、胃腸快調

唾液分泌は促進され、
食物の消化吸収を助
けます



8、全力投球

噛みしめることで体
力・集中力を養うこと
につながります

機能が十分発揮される口（味わって食べる）

五感を刺激する食べ方をはぐくみましょう

視覚：食材のいろ・大きさ・盛り付け

臭覚：料理の香り「たち香」
のど越しから鼻に抜ける臭い「口中香」

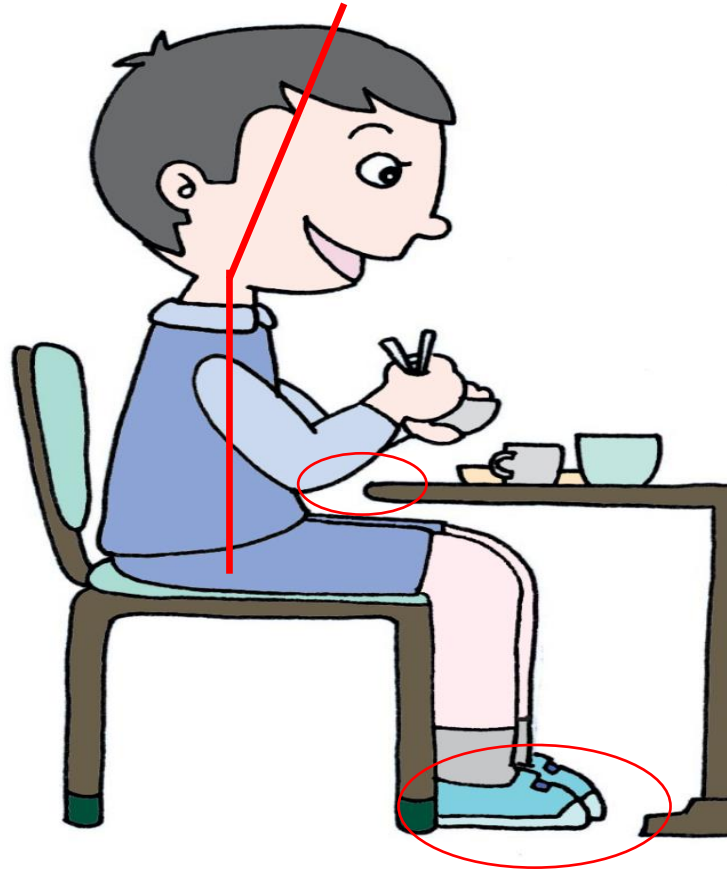
触覚：食感・のど越し 「サクッ」「パリッ」→歯根膜

味覚：舌でのみ感じることができる 5000個の味蕾
味覚障害 亜鉛不足 唾液不足

聴覚：口の中での聴覚 骨伝導 骨導音
耳から聞こえる 気導音



機能が十分発揮される口（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。足が床に届かない場合は、
台をおいてその上に足を置きましょう。
お腹とテーブルの間には、
握りこぶし位の隙間をあけておきましょう。

歯・口の健康を考えてみよう

(一社) 岡山県歯科衛生士会

「どうしてむし歯ができるの？」

～中学校レベルで考えよう～

「歯肉炎を予防しよう」

