

歯と口の健康を保ち

豊かで快適な生活を過ごすために

# ヘルシー スマイル21

第三次新潟県歯科保健医療総合計画

一生自分の歯を守り

食生活を  
楽しむ

会話を  
楽しむ

豊かな  
表情を  
保つ



## 歯を失う原因の約9割は むし歯と歯周病です。



### むし歯の要因

- ・プラーク(歯垢)……細菌のかたまり
- ・歯質が弱い
- ・甘い飲食物

※ 歯の表面に固着した細菌とその産物

### 歯周病の要因

- ・プラーク
- ・体の抵抗力
- ・喫煙

## むし歯と歯周病には、なりやすい場所があります。

### むし歯

プラークが除去しにくい奥歯の溝

プラークが除去しにくい歯と歯の間

歯周病で歯肉が下がって露出した歯の根

### 歯周病

プラーク除去の妨げとなっている歯石が付いている所

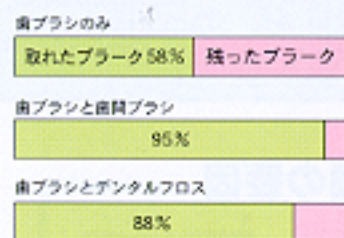
プラークが除去しにくい歯と歯の間  
歯と歯ぐきの境目

むし歯の処置で冠が施されている歯

むし歯と歯周病は相互に悪影響を及ぼします。

## F デンタルフロスなどによる歯間部清掃 loss

歯と歯の間のプラークを取る効果



歯間部（歯と歯の間）のプラークは、歯ブラシによる歯みがきに加えて、歯間部清掃器具を使用すると効果的に除去できます。

### 〈デンタルフロス〉 歯間部のプラークを除去します。

① 歯間部に、のこぎりを引くようにゆっくりと歯肉溝までフロスを入れます。



※歯と歯ぐきの間の溝

② 歯の側面にフロスを押しつける様にして、2〜3回上下に動かしプラークをこすり取ります。隣り合った面も行います。



### 〈歯間ブラシ〉 すき間が広い歯間部のプラークを除去します。

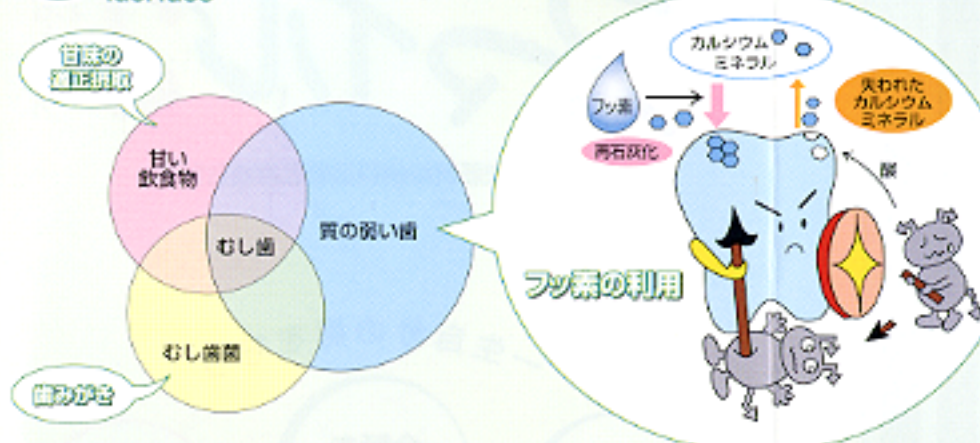


歯ぐきを傷つけないようにゆっくりとせし入れ、2〜3回前後させる。

# 歯と口の健康を保つ 3つのF!



## F 生涯を通じたフッ素の利用 fluorides



- ① むし歯予防は甘味の適正摂取、歯みがきでフッ素の利用を加え、初めてバランスのとれたものになります。
- ② フッ素は、むし歯菌の作る酸によって歯から失われたカルシウムなどのミネラルを歯に取り戻す（再石灰化）とともに、歯の質を強くします。
- ③ 生え始めの歯（乳歯なら1〜3歳、永久歯なら4〜15歳）は質が弱く、むし歯になりやすいので、フッ素で強い歯に育てましょう。

### 〈フッ素塗布〉 乳幼児から始めるむし歯予防



歯ブラシで塗る方法は1〜2分の簡単な処置です

- ① 専門家から歯にフッ素を塗ってもらう方法です。
- ② 保健所・保健センター、歯科医院で受けられます。
- ③ 歯が生え始めの1歳頃から、少なくとも半年ごとに受けましょう。

### 〈フッ素洗口〉 保育所・幼稚園児から始めるむし歯予防



保育所・幼稚園・学校で行うと継続しやすく、効果的です

- ① フッ素洗口液でうがいをする方法です。
- ② 保育所・幼稚園、小中学校や家庭で行います。
- ③ うがいが上手にできる4歳頃から、永久歯が生え揃う中学生頃まで続けましょう。

### 〈フッ素入り歯みがき剤〉 誰でも簡単にできるむし歯予防

- ① 毎日の歯みがきで使用すると効果的です。
- ② スーパーや薬局などで購入できます。パッケージに「フッ素入り」と表示されていたり薬効成分の欄に次のいずれかが書いてあります。
  - ・フッ化ナトリウム
  - ・モノフルオロリン酸ナトリウム
  - ・フッ化第一スズ
- ③ 歯ブラシの植毛部に半分程度つけて歯みがきをし、使用後は過度のうがいを避けましょう。



小児

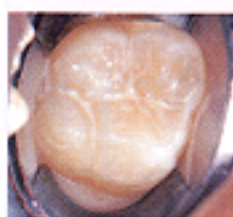


成人

## F かかりつけ歯科医などによるフォローアップ follow up

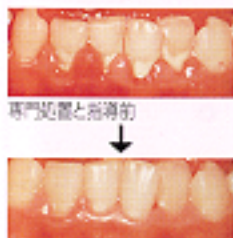
① 歯科医師・歯科衛生士などの専門家から、指導と予防処置による管理を定期的・継続的に受けることが大切です。

### 〈シーラント〉 最もむし歯になりやすい「大切な奥歯」のむし歯予防



- ① 奥歯の溝に合成樹脂などをつめて強化する方法です。
- ② 歯を削らず、短時間で済む処置です。
- ③ 学校の健診でCO（要観察歯）と診断されたら、歯科医院を受診し相談しましょう。

### 〈専門的な歯面清掃・歯石除去〉 除去しにくいプラークや歯石をきれいに除去



専門処置と正しいブラッシング後

- ① 自分で歯と歯ぐきの健康状態を観察し、適切にセルフケアを行えるよう、指導してもらいます。
- ② 除去しにくいプラークや歯石を専門家が除去します。

### 〈バリアフリー〉 要介護者や障害児者への歯科保健・医療

- ① 在宅の寝たきり者や重度障害者の方々の自宅へ歯科医師が訪問し、歯科健診や治療を行います。
- ② 市町村の保健福祉課や保健所に申し込めば歯科健診は無料で、治療は健康保険で受けられます。

よくかめる  
食事介助の軽減  
食事がおいしくなる  
口臭の予防

本人のお口の状況がよくなると介護の軽減につながります。

会話などのコミュニケーション向上  
身体機能の回復  
誤嚥性肺炎の予防

21の数値目標

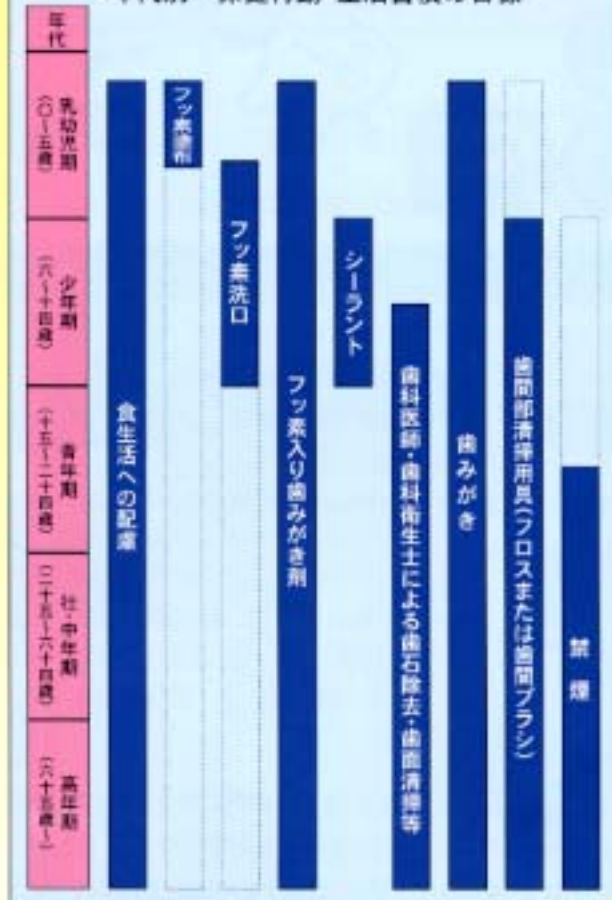
歯みがきと歯間部清掃の目標	1999年	2010年
1 歯間部清掃器具を使用している人	19%	40%
2 歯間部清掃用具の指導を受けたことがある人	24%	40%
3 歯みがきの指導を受けたことがある人	47%	60%

生涯を通じたフッ素利用の目標	4	52%	70%
4 フッ素塗布を受けたことがある幼児（1〜4歳）			
5 フッ素洗口を行っている児童・生徒（4〜14歳）		28%	40%

6	71%	90%
6 フッ素入り歯みがき剤を使用している人		
7	11%	40%
7 フッ素入り歯みがき剤の指導を受けたことがある人		

8	4%	20%
8 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている成人		
9	5	111
9 歯周疾患検診を実施する市町村数		

年代別 保健行動・生活習慣の目標



生活の質の目標

目標	1990年	2010年
10 歯や口腔内の痛み事がない人	46%	60%
11 口腔疾患に起因する生活上の困り事がない人	70%	80%

健康指標の目標

一人平均むし歯数

12 3歳 1.8本→1本	13 5歳 4.3本→3本
14 12歳 1.8本→1本	15 17歳 4.7本→3本

※ 2000年 調査

歯周ポケット保有者率

16 30歳 22%→15%	17 40歳 31%→25%	18 50歳 42%→35%
----------------	----------------	----------------

現在歯

19 60歳 24本以上65%→75%	20 70歳 20本以上52%→60%
21 80歳 20本以上21%→30%	

発行 新潟県 新潟県教育委員会  
新潟県歯科医師会 新潟県歯科保健協会  
(財)新潟県歯科保健協会

〒950-0982 新潟市堀之内南3-8-13  
TEL(025)283-0525・FAX(025)283-4746  
E-mail ndhs@plum.ocn.ne.jp