

みんなで学ぶ、歯と口の健康



の学校



親子で取り組もう! 予防歯科

<キーパーソン・メッセージ>

子どもの歯と口の健康のために
親子で「予防歯科」に取り組みましょう

日本歯科医師会 副会長 柳川 忠廣



<いい歯トーク>

親子でいっしょに
健康な歯を育てよう

女優 紺野 まひるさん

<体験記>

「マタニティ歯科健診」体験記

<歯の教室>

「予防歯科」について楽しく学ぼう

<歯と口の健康週間>

年齢に合わせたブラッシングのコツ!

<よ坊さん工場見学に行く!>

「ハブラシ」編

<歯みがきい・ろ・は>

「子どもの歯みがき」新常識チェック!



よ坊さん

日本歯科医師会PRキャラクター



ハチマルニイマル

8020運動

80歳になんでも自分の歯を20本以上保とう



日本歯科医師会 副会長
歯科医師

柳川 忠廣



子どもの歯と口の健康のために 親子で「予防歯科」に取り組みましょう

乳歯が生え始めたら、 かかりつけの歯科医院などへ

日本人のオーラルケアの意識が高まり、毎日の歯みがきに加えフッ素(フッ化物)を適切に使い、砂糖の摂取を控えるなどの生活習慣改善により、子どもたちのむし歯は大きく減少しています。赤ちゃんに乳歯が生え始めるのは生後6～8か月頃。この時期に、お母さんのかかりつけの歯科医院などに行き、歯みがきの仕方を教わるとよいでしょう。

むし歯の原因菌(ミユータンス菌)は唾液を介して子どもにうつるので、ご両親のむし歯を治しておくことも大切です。

子どもの健康づくりも 歯とお口のチェックから

健康な歯は正常な生え替わり、顎や筋肉など口の健全な成長に重要です。自治体や学校などの歯科健診のほか、1年に2回は親子で歯科医院などで診て

もらいましょう。歯科医院などでは、むし歯チェックだけでなくお子さんの発育に合わせて乳歯と永久歯の生え替わりや歯並び、かみ合わせのチェックも行い、健康な身体の土台となる歯と口の健康づくりを支援します。歯科医師・歯科衛生士によるプロケアと、幼少期からの歯みがき習慣づくりにより、歯と口の健康な子どもを目指しましょう。

予防歯科の考え方





女優 紺野まひるさん

1977年大阪府出身。1996年宝塚歌劇団入団。2002年雪組娘役トップスター、同年退団。退団後は、NHK連続テレビ小説などテレビドラマや舞台へと活躍の場を広げる。2008年結婚、2012年第1子、2015年第2子を出産。育児をしながら直近ではTBS日曜劇場「A LIFE」、フジテレビ月曜9時「貴族探偵」にも出演。

永久歯だけでなく、乳歯からしつかりケアします。

親子でじつしょに 健康な歯を育てよう

元・宝塚トップスターの紺野まひるさん。

4才と1才の2人のお子さんの

歯みがきに日夜奮闘中とか。

子どもたちの健康な歯を育てたいと願う

紺野さんに歯科医師が提案したのは、

親子で取り組む「予防歯科」でした。



むし歯の原因になります。できれば、仕上げみがきにデンタルフロスも使うといいですね。

紺野：子どもは歯のすき間が大きいので、「デンタルフロスを使う意味があるのかな？」と思つていました。

石野：歯と歯の間には汚れが残りやすいので、ハブラシに加え、使ったらデンタルフロスを歯の側面に沿わせて汚れをかきあげるように使うといいですね。おかあさんの仕上げみがきは、親子の「ミニミニケーション」になります。

紺野：上の子は乳歯がいつ頃生え替わるのか気になります。乳歯の奥に生える奥歯は、気づきにくいます。

石野：最初の永久歯は6才頃に出てきます。乳歯の奥に生える奥歯は、気づきにく

上にみがき残しをしやすい場所なので、むし歯になりやすいです。そして気をつけたいのは、乳歯がむし歯になってしまったり、早く抜けてしまうと、永久歯の歯並びに影響するということです。もしもむし歯になってしまったら早めに歯科医院などで治療して、正常に生え替わるまで乳歯をきちんと保つことが大切です。

紺野：永久歯だけでなく、乳歯もちゃんとむし歯予防しないといけないのですね。うちの子どもたちはまだハミガキ剤を使わせていないのですが、歯医者さんでフッ素を塗つていただいています。

石野：フッ化物は、歯を強くしてむし歯予防に対する科学的根拠があります。日本のハミガキ剤はほとんどがフッ素

(フッ化物)配合ですので、「ブクブクペツ」ができるようになつたら、歯科医院での塗布に加えてご自宅で使っていただくことをお勧めします。まず歯科医院などで使い方の指導を受けるといいですね。今はどうのくらいいのペースで歯科医院に行つ院などで治療して、正常に生え替わるまではどのくらいのペースで歯科医院に行つていますか?

紺野：3～4か月に1度くらいです。私は自身は、子どもがいるとなかなか行けないので、実家にいるときには子どもを預けて行くようにしています。歯科衛生士さんが「こうみがいてみたら」といったアドバイスをくださいますし、汚れや歯ぐきの腫れなどにも気づかれます。

石野：痛くなる前から口腔によるケアを定期的に受け、その指導のもとにセルフ

ケアを行うことを「予防歯科」といいます。が、まさに紺野さんはよく実践されていますね。健康な歯は、お子さんの一生の財産になりますから、今後も頑張つください。

健康な歯は、お子さんの一生の財産になります。



日本歯科医師会 広報委員会委員
歯科医師

石野 善男

この対談内容は、日本歯科医師会のホームページでも公開しています。

日本歯科医師会 歯の学校 検索

チェックの流れ

- ※個人の口腔内の状況により内容や順番が異なり、複数日に分けて行われることもあります。
- 5 総合アドバイス
 - 4 クリーニング
 - 3 歯みがき指導
 - 2 染め出し
 - 1 健診



実際に健診を受けてみよう!



2 染め出し

みがき残しをチェック

みがき残しを確認したいときは、歯垢(ブラーク)が残りやすい部分だけを歯垢染色剤で染め出してチェックすることができます。



4 クリーニング

歯をすみずみまでキレイに

専用の器具を使い、毎日の歯みがきでは落としきれない歯垢を落とします。



「ラクな体勢があれば言ってくださいね。」

「予防歯科」は歯科医院などで受ける「プロケア」と、アドバイスを受けて適切に行う「セルフケア」の両方が大事。おなかの赤ちゃんのためにもしっかり実践してください。



マタニティ歯科健診は気になっていたので、今回きちんと受診でき、ほっとしました。不安や疑問も解消できてよかったです。



1 健診

お口の中全体を確認

健診前に母子健康手帳を確認し、身体の状態や出産の時期を聞いてから、歯とお口全体の健康状態をチェックします。

身体の状態を知ることで、より適切なアドバイスができるんです。



3 歯みがき指導

妊娠期に適したケアを指導

ご自身のお口の状態や歯並びに合ったみがき方を指導。ハブラシの選び方や洗口剤を使ったケアなどもアドバイスします。



「ダラダラ食べ」は控え、何か食べたら歯みがきやうがいで清潔に保ちましょう。

デンタルフロスや歯間ブラシなど、用途に応じたアイテムの使い方も教えてもらいます。

5 総合アドバイス

妊娠期のお口のケアなどを総合的に指導

チェックシートのデータなどを使って歯とお口の状態を説明。妊娠期の生活習慣や食生活についても総合的にアドバイスします。

とてもキレイなのでこの調子で頑張ってくださいね。



ママとおなかの赤ちゃんのための「予防歯科」

マタニティ歯科健診 体験記!

妊娠中は体調の変化もあり、歯やお口のトラブルに悩まされがち。

適切なケアで予防できるので、歯科医院などで歯の状態を確認しアドバイスをもらいましょう。

妊娠さんにマタニティ期の歯科健診を体験してもらいました。



Q&A

不安や疑問は先生に聞いてみよう!



Q マタニティ歯科健診はなぜ必要なのですか?

妊娠中はホルモンの変化やつわりによって、歯みがきなどの口腔清掃が不十分になりやすく、その結果、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

Q むし歯が見つかったら妊娠中でも治療できますか?

妊娠中でも治療はできますが、つわりがおさまる4~5か月以降から7か月頃までが望ましい時期です。まずはかかりつけの産婦人科の先生に相談をしましょう。

Q レントゲン撮影や麻酔をしても、赤ちゃんに影響はありませんか?

歯科治療で行われるレントゲン撮影の放射線量は、1年間に日常でいる自然放射線量と比べても微量なので、気にしなくてもいいレベルです。また、局所麻酔も心配はないことが報告されています。

親子でキンをとりまつた!



教えて、先生!

親子で力を合わせて歯みがきを習慣づけること。
その努力には、金メダル級の価値があります！

個人差はありますが、子どもの歯は生後6～8か月頃から乳歯が生え始め、6才頃から奥の永久歯が生え、乳歯と生え替わっていきます。母乳やミルク、離乳食と食べるのも刻々と変わる中、親子で歯みがきを習慣づけることはとても重要です。

最初は嫌がるものですが、小さいうちから少しずつ慣らしてしまいましょう。ひどく嫌がるときは、ガーゼや綿棒で歯を拭いてあげるのも有効です。ある程度自分で歯

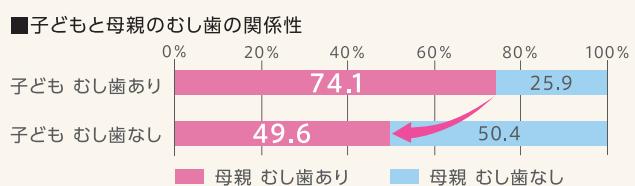
みがきができるようになったら、適切なみがき方を教え、最後は親が仕上げみがき。歌やごっこ遊びなどの楽しい要素を取り入れながら、親子一緒に「歯みがき」をしてその大切さを伝えていきましょう。

子どもの歯を守るために、親の「予防歯科」への意識と毎日の習慣づけが大切。余裕を持って見守ってあげてください。

母親の意識が影響!

2才でむし歯がある子の「74%」は、ママも治療していないむし歯がある!?

ある調査では、乳歯がむし歯になった子どもの多くは、母親も未処置のむし歯があることがわかっています。

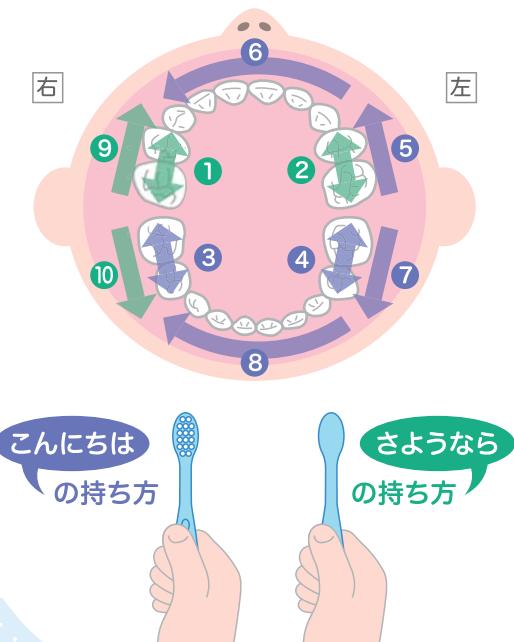


3-5才

“食べたらみがく”&
“きちんとみがく”を意識づけ

本格的に自分でみがく練習

自分でしっかりとみがけるように、図を参考に親子と一緒にやってみましょう。フッ素入りのハミガキ剤を使い、すすぎは少量の水で数回行うようにしましょう。



- ①② まずは“さようなら”的持ち方で左右の上の奥歯のかみ合わせをみがく。
- ③④ ハブラシを“こんなには”の持ち方に替えて、左右の下の奥歯のかみ合わせをみがく。
- ⑤⑥ 上の歯の左側から前の歯まで順番にみがく。
- ⑦⑧ 下の歯も同様に、左側から順番にみがく。
- ⑨⑩ 最後に“さようなら”的持ち方に替えたら、上下の右の歯をみがいて終了！
- ⑩ までできるようになったら、歯の内側もみがく練習をしましょう。

仕上げみがきのポイント

むし歯になりやすい3カ所を重点的に。歯と歯の間にはデンタルフロスを使うのがおすすめです。歯と口の状態で気になるところがあれば歯科医師に診てもらいましょう。

- むし歯になりやすいのはこの3カ所
- 上の前歯の外側
 - 奥歯のかみ合わせ
 - 歯と歯の間

6-12才

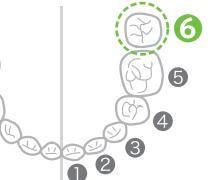
一生モノの永久歯を自分で
きちんとケアできる習慣づけを

みがき残しを減らす練習

生えかけの奥歯(第一大臼歯／6才臼歯)や抜けた歯の横、凸凹な歯並びなどはみがき残しの多いところ。毛先の当て方を親子と一緒に練習して、すべての歯を一人でみがけるようになります。

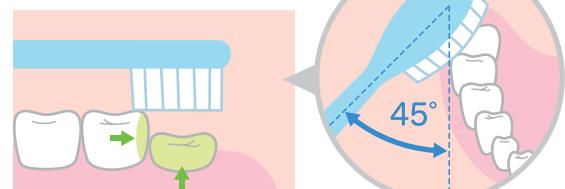
第一大臼歯(6才臼歯)とは？

6才頃に生える、永久歯の中で一番かむ力が強く、その後生える永久歯の歯並びを決める大切な1本。見えにくいのでしっかりチェックしましょう。



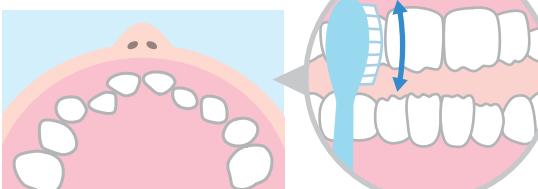
みがき方のコツ

生えかけの奥歯と側面



ハブラシを斜めに入れて
1本ずつみがきましょう。

凸凹な歯並びの前歯



ハブラシをタテに当てて
細かく動かしましょう。

ムシ
シ
6月4日
～10日は

歯と口の健康週間

この機会に親子で身につけよう！

年齢に合わせた ブラッシングのコツ！

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」。歯と口の健康に関する正しい知識と習慣を身につけ、歯科医院などで行う「プロケア」と、自宅でできる「セルフケア」を実践しましょう。

ここでは、毎日の「セルフケア」で大切な、歯みがき&仕上げみがきのポイントをご紹介します。

0-2才

乳歯が生えたら、
歯みがき習慣スタート！

ジブンみがきの練習

ハブラシを持たせて自分で歯みがきをさせてみましょう。親のまねをさせたり歌やリズムをとったり楽しい雰囲気づくりを心掛けて！※大人が目を離さないようにしましょう。



自分でハブラシを口の中に入れて慣れることを目標に。

ブクブクうがいの練習

「水を口に含んで吐き出す」「水を含まずに頬を膨らませる」の2つが上手にできるようになったら、水を口に入れて「ブクブクペッ」とうがいをしてみましょう。



ハブラシはえんぴつ持ちで、力を入れずに細かく動かします。上唇の内側と歯ぐきにハブラシが当たらないよう指で保護しながら、「イー」と「アー」の口にさせるのがポイントです。

- むし歯になりやすいのはこの2カ所
- 上の前歯の外側
 - 奥歯のかみ合わせ

平成29年6月1日(木)～10日(土)

今年も開催します！「第74回 全国小学生歯みがき大会」

DVDを活用する新たなスタイルで、もっと参加しやすくなりました！

「全国小学生歯みがき大会」は、小学生の歯と口に関する健康意識を育てるために、毎年6月の「歯と口の健康週間」に合わせて行われています。74回目を迎える今年は、大会内容を収録したDVD(約45分間)が配布され、昨年の9万人を大きく上回る16万人の小学生が、「予防歯科」に必要な知識やセルフケアの方法などを実習を通して楽しく学びます。



※写真は第73回大会のものです。

全国小学生歯みがき大会

検索

4 厳しく検品



毛の長さが不揃いではないか、本数の不足や色の間違いはないか、汚れがついているかなど、検査機と人の目で厳しくチェックします。

5 パッケージ・外観検査



ハブラシを1本ずつ透明なパッケージに入れ、裏から台紙を素早く押着。一つ一つを切り離したら、もう一度モニターと人の目でチェックします。

モニター

目視

何度も厳しく
チェックされるから
安心だね

6 箱詰め



ハンドルの色を取り混ぜて内装箱に入れたら計量します。不足がなければさらに段ボールに箱詰めされて、出荷準備完了!

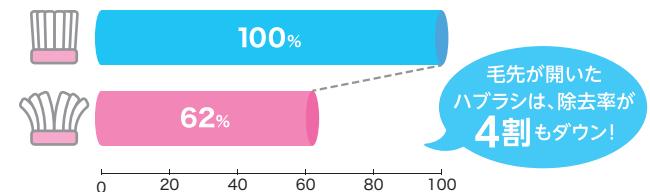
全国のスーパー や
ドラッグストアなどへ
届けられます!

出発!

ハブラシはいつ交換すればいいの?

毛先が開くと、毛先が歯にきちんと当たりにくくなり、歯垢(フラーク)の除去率が低下します。また、毛先が開かなくなても、長い間使っていると毛の弾力が低下し、汚れを落とす力が弱くなるので、1か月に1本を目安に交換しましょう。

■ ハブラシの植毛部の開き具合と歯垢除去率



(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ(日本小児歯科学会 1985)

ハブラシは自分に合ったものを!

毛のかたさやヘッド部分(植毛部)の大きさなど、多くの種類があります。使う人の年齢や歯並び、歯と口の中の健康状態などに合わせて選びましょう。かかりつけの歯科医師などに相談するのもおすすめです。



(参考:クリニカアドバンテージ ハブラシ)

3 毛先を整える

山切りや平らなど、ハブラシの毛を決められた形にカット。さらに、口の中を傷つけないよう毛先を丸め、バキュームで丁寧に削りカスを吸い取ります。



毛先は8段階の回転するヤスリで
丸めていくんだ
毛先のカットは
4段階に分けて
丁寧に加工するよ

よ坊さん 工場見学に行く!



歯と口の健康の大切さを
みんなに伝えているよ坊さん。
「予防しよう!」が口ぐせです。

「ハブラシ」編

歯と口の健康を保つ毎日のセルフケアに欠かせないハブラシ。いったい、どうやって作られているのでしょうか?よ坊さんと一緒に、工場を見学して調べてみましょう。

今回見学したのは

ライオン株式会社 明石工場
ハブラシとハミガキ剤、口中清涼剤などを製造しています。



ハンドルと毛束を準備

ハンドルを整列



大量のハンドルは、機械の中で方向を揃えて整列。自動的に次の植毛ラインへ運ばれていきます。

&



ハブラシによって
毛先のタイプを使い分けるよ

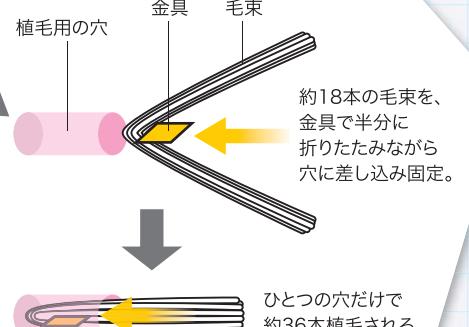
ブラシ部分の材料であるナイロン繊維の束は、約3cmの長さの毛が約2万本。1束で約140本のハブラシができます。

2 ハンドルに植毛

ハブラシ1本あたりの植毛時間はわずか2秒程度!
1分間で約25本できあがります。目視で検査をしてから次の工程へ進みます。



植毛の仕組み



ハンドルにある
植毛用の穴の直径は
約1.7mm

セルフケアの基本を学ぶ 歯みがきいろいろ

「子どもの歯みがき」 いくつご存知ですか？

ハブラシは「2本使い」で

子どもがかんで毛先が広がったハブラシでは、十分に歯垢を取り除けません。そこで、パパ・ママによる仕上げみがき専用ハブラシとの2本使いが推奨されています。

ハブラシをくわえたまま遊ぶ…は危険！

ハブラシへの興味は、子どもが歯みがき習慣を身につけるチャンス。でも、ハブラシをくわえたまま遊ぶのは危険です。安全性を考慮したハブラシを選び、大人が目を離さないようにしましょう。

親のむし歯が子どもにうつる！？

家族にむし歯があると、スプーンなどを通じて唾液からむし歯の原因菌（ミュータンス菌）が、赤ちゃんや子どもにうつる可能性があります。忙しいパパ・ママも歯科医院などで定期的にチェックしてもらいましょう。

睡眠中に細菌が増える！？

むし歯の原因菌などお口の中の細菌は、唾液の分泌が少ない就寝中に増殖しやすいもの。おやすみ前の歯みがきには、家族でデンタルリンスを使う習慣を。就寝のお口を清潔に保ちましょう。

仕上げみがきにはデンタルフロスも

ハブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間は、むし歯になりやすいもの。仕上げみがきのときにデンタルフロスを使って、しっかり歯間の歯垢も落としましょう。

みがき残し、ありませんか？

みがき残した場所には、むし歯などの原因となる歯垢（ブラーク）が残っています。わずか1mgの歯垢に2～3億個もの細菌がウヨウヨ。歯が生え替わる時期は、みがき残しが多くなりがちなので、しっかり仕上げみがきをしてあげましょう。

みがき残しの多い場所

顕微鏡で見た歯垢

**知っていますか？
「フッ素(フッ化物)」のこと**

フッ素は自然界にある元素のひとつで、むし歯予防に効果を発揮します。歯科医院などで歯に塗布してもらったり、ご家庭でもフッ素配合のハミガキ剤などで意識的にフッ素ケアしましょう。

フッ素の働き

**「乳歯のむし歯予防」
手抜きをすると永久歯に影響が！**

「いずれ抜ける歯だから…」なんて油断は禁物。むし歯で乳歯が抜けてしまうと、永久歯が正しい位置に生えず、歯並びに影響することがあります。乳歯からしっかりケアすることが大切です。