

Mouth & Body Magazine

HAPPY Smile

歯っぴいスマイル

Vol.

28

2020



※8020（ハチマルニイマル）運動とは、厚生労働省と日本歯科医師会が推進する「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

オンライン対談

お口の健康が、体の健康を守る 感染症と口腔ケアの深い関係



ちゃんと知っておきたい
歯周病と体の仕組み
歯科衛生士さんがアドバイス！
お口と歯の正しいケア

定期的に歯科医院でチェックを受けましょう

日本歯科医師会

URL <https://www.jda.or.jp/>



日本歯科医師会 PR キャラクター

歯とお口のための総合サイト！

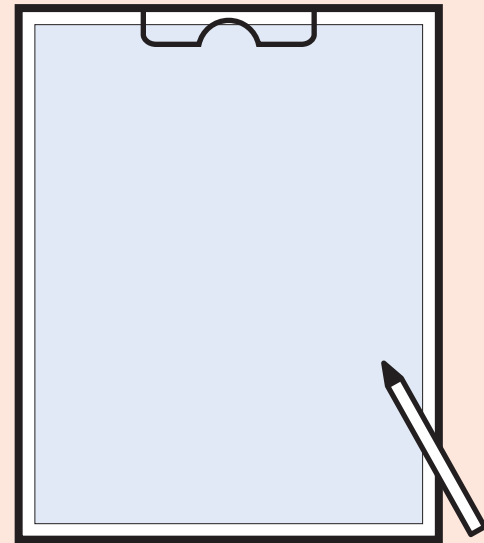
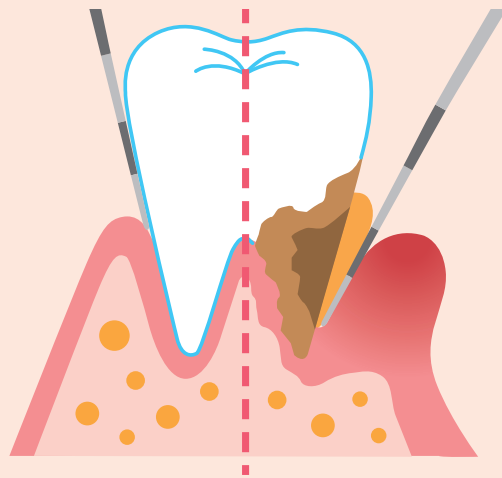
日本歯科医師会

検索

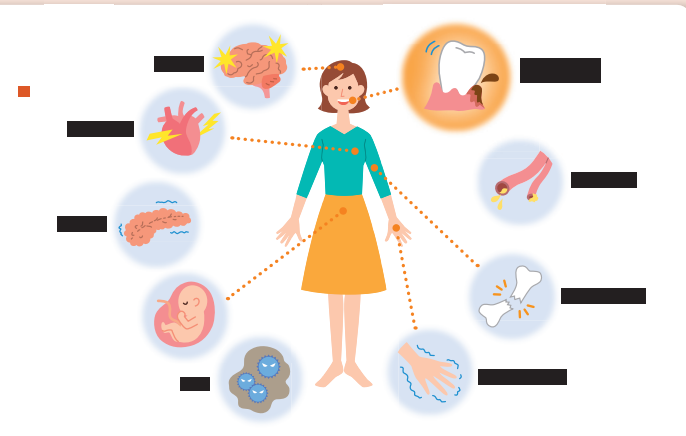




▷10代から、すでに始まっている歯周病



▷ウイルスや細菌の活動を助ける歯周病



お口の健康と全身の健康の関係

—新たな日常を支える「口腔健康管理」—withコロナ



〔文〕
日本歯科医師会 会員
伊藤 文人

政府発表

「骨太の方針2020」に
歯科の重要性が明記

新型コロナウイルス感染症対策が重視される中、細菌性やウイルス性の疾患予防の観点も含め「お口の健康と全身の健康の関連性」の検証や国民に対するエビデンスの情報提供などが、「経済財政運営と改革の基本方針（骨太の方針2020）」に謳われています。これによって、「歯とお口の健康」が大いに重要であると、政府が認識を示しているといえます。

歯やお口に悩みがあれば、 歯科医師にご相談を！

受診や定期健診を控え、痛みや腫れなどを放置すると、お口の病気が重症化するだけではなく全身の健康にも悪影響を与えます。自覚しにくい歯周病は、その菌が血液を介して全身に回ること、糖尿病の悪化や脳梗塞、心筋梗塞、がん、早産、低体重児出産などの誘因になるといわれています。また、お口の衛生状態の低下は誤嚥性肺炎を引き起こす恐れもあります。



歯科医院では、以前から飛沫やエアロゾルの飛散を想定した感染防止のための標準予防策（スタンダードプリコーション）が、徹底されています。歯科の治療に不要はありません。不安があれば歯科医師に相談し、自己判断で受診を控えることは避けましょう。かかりつけの歯科医院での適切な「口腔健康管理」をおすすめします。

インフルエンザ予防に 「歯みがき」が効果的

例年12月～3月頃に流行するインフルエンザですが、効果的な予防法があります。それは「歯みがき」です。口の中にある細菌、特に「歯周病菌」は、インフルエンザウイルスの感染力を高めることがわかっています。

日本歯科医師会は、インフルエンザの感染メカニズム、その予防

に「歯みがき」が有効であるという動画をホームページ等で公開しています。歯周病もなく口腔内の衛生状態が良好な方は、インフルエンザなどの感染症のリスク軽減も期待できます。これからの新しい生活様式に「口腔健康管理」を取り入れてはいかがでしょうか。



◆ 動画のご紹介 ◆

日歯8020テレビ
インフルエンザ予防と
歯周病菌



日本歯科医師会
こんな時期だからこそ
歯磨きが大事！



正しいケアで お口と歯を守りましょう

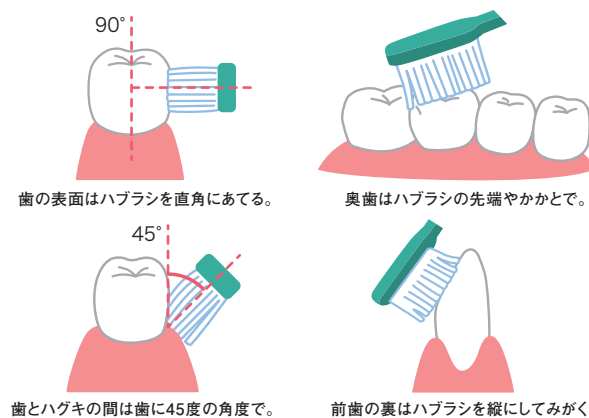
具体的に、お口と歯のケアはどうすればいいの？
正しいケアの方法を、歯科衛生士の上原舞子さんに教えていただきました。



一般財団法人サンスター財団 歯科衛生士
上原 舞子さん

① 基本の歯みがき

鉛筆を持つように
ハブラシを持ち、
歯にあてても毛先が
広がらないくらいを目安に、
やさしくみがいてください。



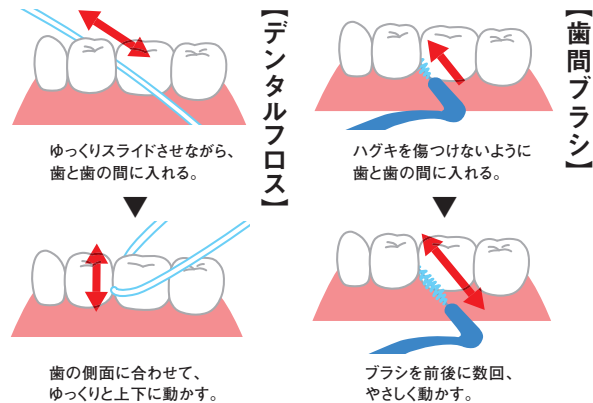
② 液体ハミガキ

液体を口に含み、
よく行きわたらせます。
雑菌を抑える効果も
あり、災害時など水が
貴重な時にも有効です。



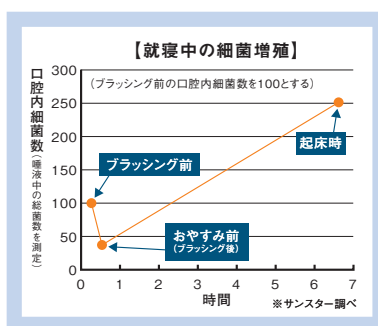
③ 歯間ブラシ・ デンタルフロス

歯と歯の隙間は、
歯間ブラシやデンタル
フロスでケアします。
詳しくはかかりつけの歯科医院で
指導してもらいましょう。



④ 就寝前に歯みがき

歯周病菌は、就寝中に
繁殖しやすくなります。
寝る前に歯みがきや
液体ハミガキなどでケアし、
細菌を増やさないようにしてください。



⑤ 歯科医師による プロケア

かかりつけ歯科医による
定期的な歯科健診では、
歯みがきではとれない
歯石の除去や、一人ひとりに
合わせたオーラルケアの
アドバイスなどが受けられます。



定期健診の周期は、
患者さんの症状によって異なりますので、
かかりつけ歯科医に相談してください。

ママ・パパの不安にお答えします

歯みがき大好き!に 育てる基本講座



Q 子ども用のハブラシは、 どう選べばいいの?

A 子ども用ハブラシは、自分でしっかり握って
みがけるように、柄が短いタイプから始めてください。
また、ママやパパが使う仕上げみがき用の
ハブラシもご用意ください。



Q うがいが苦手…。 飲んじゃうのが心配です。

A 市販のハミガキ剤は、安全性が確立されています。
正しく使用すれば、一度に使う量が少ないため、
万一飲み込んでしまっても
体に害を与えることは
ありません。

気になる場合は、
かかりつけ歯科医に
相談!



Q むし歯予防のフッ素濃度は、 どれくらいが適切?

A フッ素配合のハミガキ剤は、
乳歯が生える時期から使用できます。
6ヶ月～5歳であればフッ素濃度500ppm、
6歳以上であれば
1,000～1,500ppmを
お使いください。*

*: 日本口腔衛生学会
フッ化物応用委員会
「フッ化物局所応用
実施マニュアル」より

フッ素パワーで
むし歯予防!



Q 子どもに歯みがきを 好きになってもらうには?

A キャラクターの入った
ハブラシやハミガキ剤を
使ったり、音楽をかけたり、
歯医者さんごっこのように
お口をケアするなど、
楽しい雰囲気の中で歯みがきが
習慣になるように
工夫してみましょう。

♪ シャカシャカ
シュッシュッ ♪



ミッフィーの 歯みがきグッズで、 楽しみながら お口と歯を健康に!

サンスター株式会社では、お子さんに楽しみながら歯みがきを習慣づけていただけるように、ミッフィーのイラストが描かれたハミガキ剤やハブラシなどをラインアップ。子どものお口と手の大きさにあわせ、使いやすいさを科学した歯みがきグッズです。



フッ素配合で
むし歯を予防
ガム・
デンタルペースト
こども

70g/250円(税抜)



やさしい
ノンアルコールタイプ
ガム・
デンタルリンス
こども

250mL/400円(税抜)



使い勝手のよい
コンパクトヘッド
ガム・
デンタルブラシ
こども #66
【仕上げみがき用】

やわらかめ/250円(税抜)



1～5歳まで
日本歯科医師会推薦
ガム・
デンタルブラシ
こども #76
【乳歯期用】

やわらかめ/250円(税抜)



6歳～向け
日本歯科医師会推薦
ガム・
デンタルブラシ
こども #87
【永久歯期用】

ふつう/250円(税抜)