

福岡県歯科医師会は、県民の皆様が健やかで心豊かに生活し、食事や会話を楽しみ、生活の質を向上させる「歯やお口の健康の維持増進」、社会生活に支障をきたし全身の健康にまで影響を及ぼす「歯周疾患・歯の喪失の防止」のために会員の総意と総力を挙げて年間を通して下記のような様々な活動を実施いたしております。

- 1歳半、3歳児歯科健診
- フッ素塗布
- 保育園、幼稚園、学校での歯科健診
- 事業所健診
- 訪問歯科保健活動(含在宅寝たきり高齢者歯科診療)
市町村と都市区歯科医師会が一体となって訪問歯科診療に積極的に取り組んでいます。
- 心身障害者(児)歯科健診・診療
- 休日急患診療
日曜・祝日・休日及び年末年始に、歯科急病患者に適切な医療を提供することを目的に診療しています。
- 口腔衛生思想の普及啓発行事
6月には「歯の衛生週間」11月には「いいな、いい歯。」週間で各都市区歯科医師会で予防週間事業が開催されています。
- 8020運動(ハチマルニイマル)
「80歳で20本以上の自分の歯を保とう」を呼びかけての様々な事業。
- 高齢者よい歯の表彰
県下の高齢者を対象に、80歳以上で20本以上の機能する歯を保有している方々を表彰します。

かかりつけ歯科医は、痛いときはもちろんのこと、痛くないときにでも定期健診やあなたの歯やお口の健康相談ができる歯医者さんです。口のなかの清掃状態や歯石の有無、歯や舌、歯ぐきの状態、義歯や噛み合わせなどの検査や、前回治療の経過の確認と次回の定期健診の約束などを致します。家族でかかりつけ歯科医を決めて、年に2~4度の定期健診を受けお口の健康を維持しましょう。

福岡県歯科医師会会員の先生が、心をこめてあなたの歯を守ります!



発行 社団 法人 福岡県歯科医師会



心をこめてあなたの歯を守ります。

白い歯にっこり明るい笑顔
「いいな、いい歯。」
おいしく食べて健康づくり



「いいな、いい歯。」週間

11月7日(月) ~ 13日(日)

福岡県歯科医師会は、11月7日、8日を「いいな、いい歯。」の日とし、この両を中心とした1週間を「いいな、いい歯。」週間として、皆さんの歯とお口の健康を保つための様々な事業を行っています。

社団 法人 福岡県歯科医師会

まず、あなたのお口の中を 自己診断してみましょう!



お口の健康に自信のある方も、ちょっと不安な方も、
まずチェックしてみませんか？このチェックは簡単に
お口の状態を自己診断する事ができます。わたしは健康
だと思っていても気づかないうちに歯周病やむし歯が
進行している事もありますよ。

START

歯石除去を定期的に行っている。
(12ページの口腔ケアを読んでください。)

YES→2へ
NO→6へ

2

よく噛んでゆっくり食事をしている。
(13ページの噛むことの8大効用を読んでください。)

YES→3へ
NO→11へ

3

規則正しいバランスの取れた
食生活を心がけている。

YES→4へ
NO→Dへ

4

ストレスの発散方法を知っている。

YES→5へ
NO→Dへ

6

むし歯の症状がある(白濁、黒点、穴が
あいている、冷たいものがしみるなど)
(7ページのむし歯はどんな病気?を読んでください。)

YES→9へ
NO→7へ

A

これからも丈夫な歯で健
康な生活をめざしましょう
12ページ「口腔ケアで健康
な生活をめざそう」を読ん
でください。

B

正しい歯磨きの方法や
補助器具の使い方を身に
つけ、むし歯・歯周病の予防
をしましょう。
8~11ページ「むし歯・歯周
病を予防しよう」を読んで
ください。

C

歯周病は無症状のまま
進行しやすいものです。
4ページ「歯周病はどん
な病気？」から読んでくだ
さい。11ページ「むし歯・歯周
病にならないための3つの
ポイント」も要チェック。

D

全身の抵抗力が落ちる
と歯周病になりやすく、また
その進行を早めます。
4ページ「歯周病はどん
な病気？」から読んでくだ
さい。5ページ「こんな人は
歯周病に要注意」を読んで
歯周病の予防に努めてく
ださい。

E

何らかの形で自覚症状が
出ているようです。かかり
つけ歯科医院で現在の症狀
や治療方法について相談し
てみましょう。
4ページ「歯周病はどん
な病気？」から読んでくだ
さい。

F

歯周病がかなり進行して
いる可能性があります。歯科医院
を受診し検査を受けることを
おすすめします。

4ページ「歯周病はどん
な病気？」から読んでくだ
さい。
6ページ「全身の病氣と歯周
病のかかわり」も要チェック。

歯磨きの時に歯ぐきから出血する。

YES→8へ
NO→Cへ

7

歯ぐきのはれがある。

YES→9へ
NO→Bへ

8

人から口臭があると言われる。
(8ページからのむし歯・歯周病を予防しようを読んでください。)

YES→10へ
NO→12へ

9

歯がグラグラして硬い
ものがかめない。

YES→Fへ
NO→Eへ

10

歯ぐきの色はどんな色？

ピンク→4へ
赤又は黒っぽい→12へ

11

タバコを吸いますか？
(5ページのこんな人は要注意を読んでください。)

吸う→10へ
吸わない→Dへ

12

●ご案内●

自己診断から読み始められた方

あなたのお口の中はいかがでしたか？

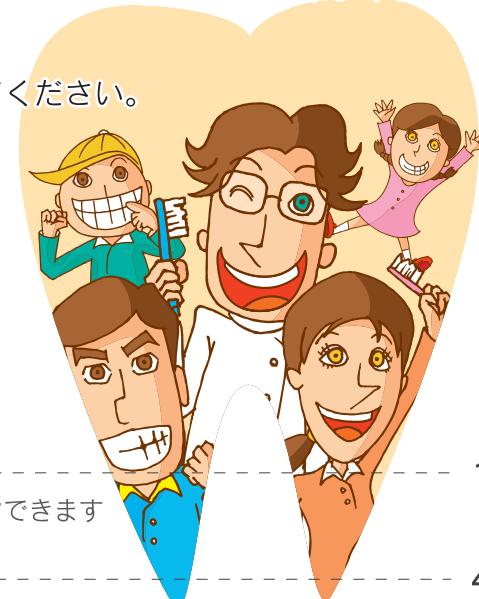
このパンフレットは皆様が自分自身のお口の状態を知っていただけるよう作られています。

あなたの自己診断の結果はいかがでしたか？

AからFまでの症状の中にあなたに当てはまるものが見つかり、歯や歯ぐきの病気がいかに怖いものであるかとともに、その原因を知れば予防は難しくないこともお解かりいただけたでしょう。

ご家族の皆様や友達どうしてもご活用してください。

目次から読み始めることもできますよ。



目次

■自己診断	1
あなたの今のお口の状態を簡単にチェックできます	
■歯周病はどんな病気？	4
知られていない歯周病の怖さ…	
■むし歯はどんな病気？	7
むし歯の恐さも再認識してください	
■むし歯・歯周病を予防しよう	8
早期発見・早期治療は予防への第一歩	
■ハチマルニイマル 8020で健康づくり	12
80歳になっても自分の歯を20本以上保とう！	
■福岡県歯科医師会のホームページへのご招待	14
お気軽にお立ち寄り下さい	
■福岡県歯科医師会の活動	
年間を通して皆様の健康を守ります	

歯周病はどんな病気？

歯周病は歯ぐき、歯根膜、歯槽骨などの歯を支える組織におこる進行性の病気です。

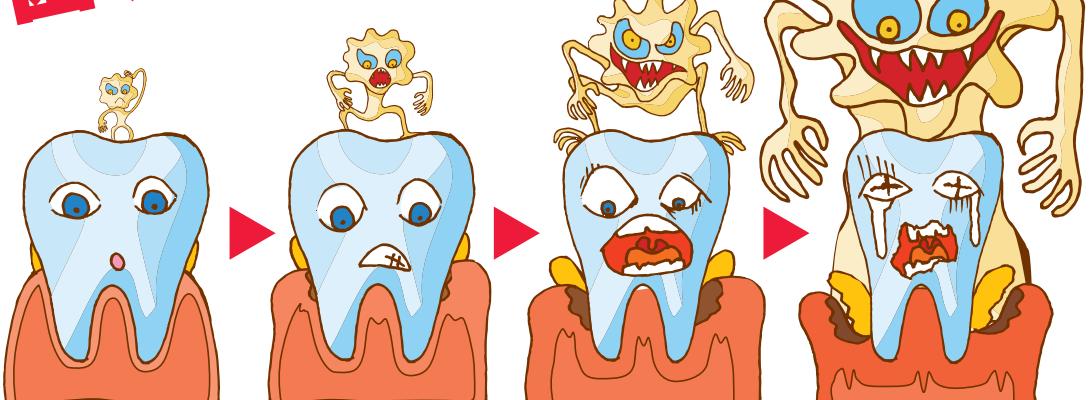


歯周病は初期の痛みがありません。気づかぬうちに進行していきます。気がつくと歯ぐきは赤く腫れ、出血しやすくなります。さらに進行すると歯と歯ぐきのあいだにみぞ（歯周ポケット）ができ、歯ぐきからは血や膿がでて、口臭もひどくなります。しだいに歯はぐらつきだし、痛くて噛めなくなったり、ついには何かの拍子に歯が抜けたりします。

成人の8割が歯周病です。

初期の歯肉炎を含めますと、30歳前後で国民の79%、40歳前後で84%、50歳前後では88%が歯周病にかかっているといわれています。あなたは大丈夫ですか？
(平成11年歯科疾患実態調査[厚生労働省])

歯周病の進行



歯肉炎

歯と歯ぐきのすき間に歯垢がたまり、細菌がだす毒素によって歯ぐきは炎症を起こします。歯ぐきは赤くはれ、歯みがきのしげきでも出血しやすくなります。

軽度歯周炎

炎症が内部までおよび歯と歯ぐきの間に歯周ポケットが形成され、歯槽骨の破壊もはじまります。むずがゆい。水にしみる。歯ぐきは赤黒く、腫れて痛んだりします。

中等度歯周炎

細菌の毒素により歯槽骨はほぼ破壊吸収されます。歯根が露出し、歯ぐきは腫れて痛み、歯はぐらぐらと動くようになります。歯が動くようになり、噛みにくくなります。

重度歯周炎

歯槽骨はほぼ破壊吸収されます。歯根が露出し、歯ぐきは腫れて痛み、歯はぐらぐらと動くようになります。ついにはなにかの拍子で歯が抜けてしまいます。

歯周病はどんな病気?

こんな人は歯周病に要注意!

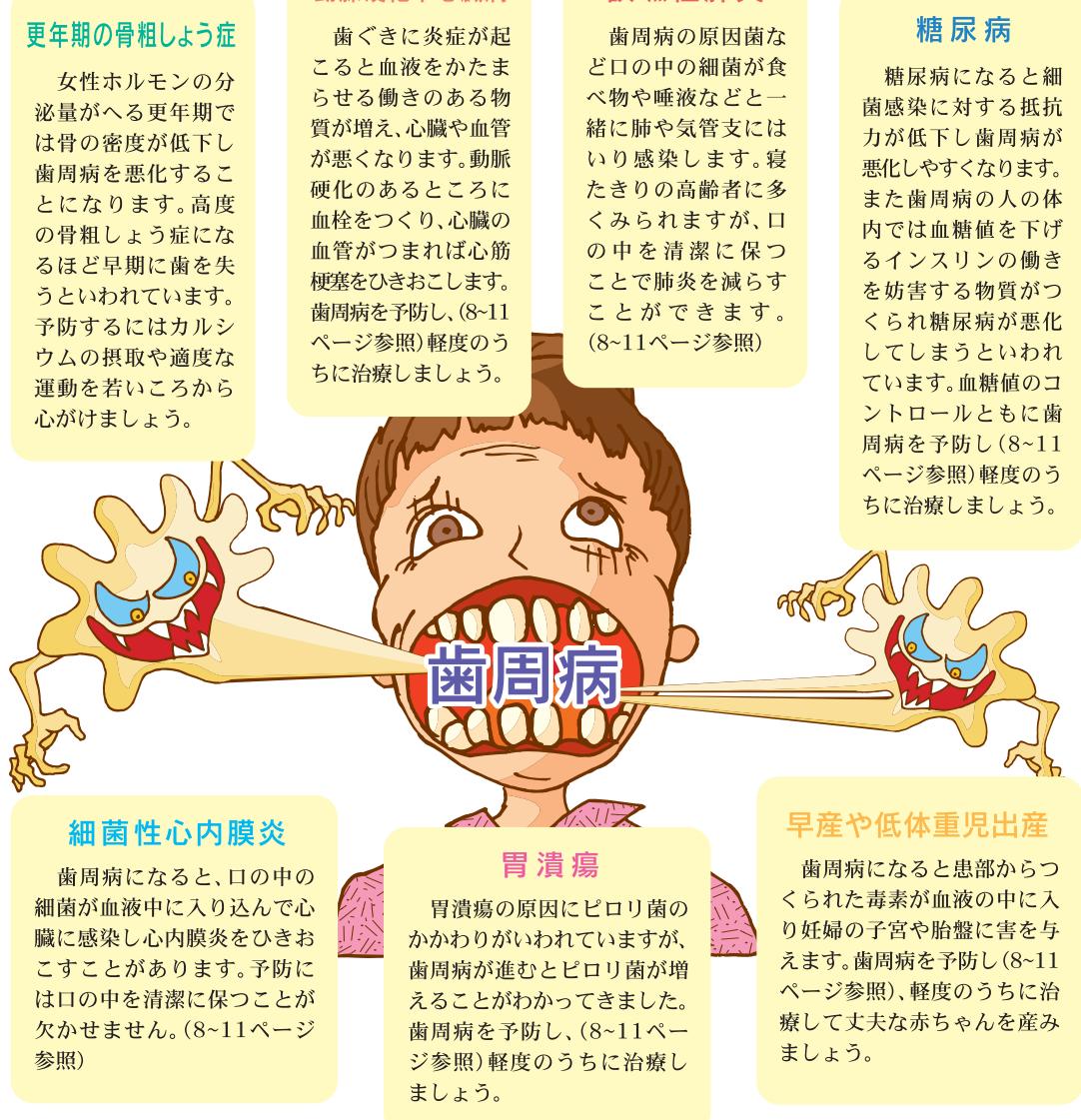
毎日の歯みがきと定期的な歯石除去は歯周病予防の基本ですが、次のような人は特に歯周病になりやすいので要注意です。



歯周病はどんな病気?

全身の病気と歯周病のかかわり

歯周病は細菌の感染による慢性炎症です。細菌そのものや細菌のつくり出す毒素および炎症性物質が患部から血液の中にはいりこみ、ほかの臓器に悪い影響をあたえます。また逆に糖尿病や骨粗しょう症などの病気があると歯周病を悪化させることもあります。



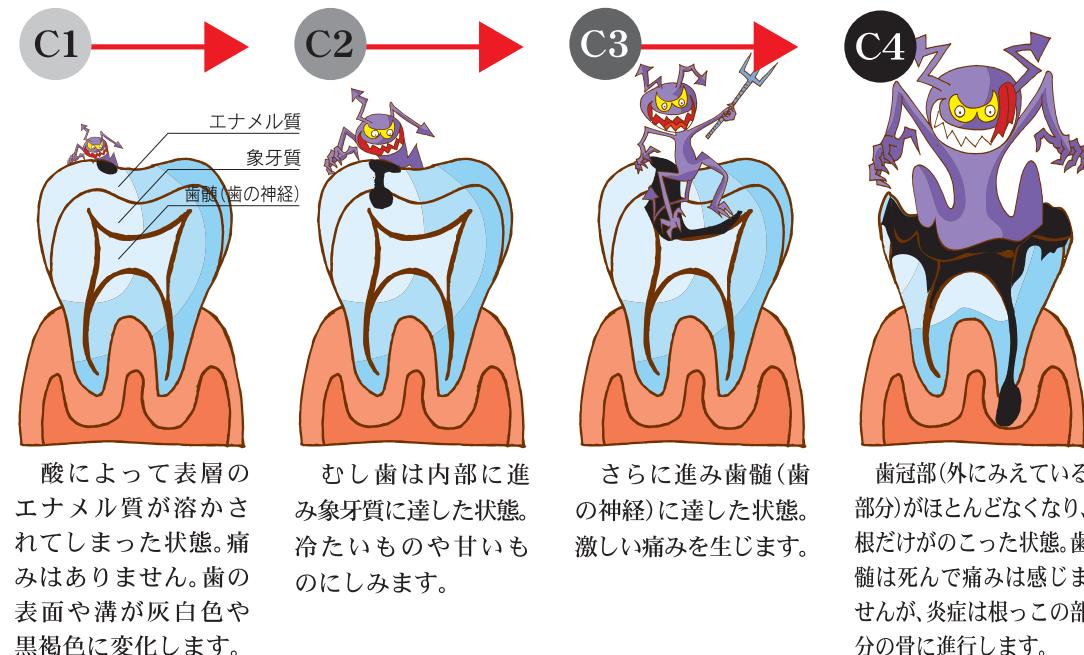
むし歯はどんな病気?

むし歯は歯周病と同じく細菌による感染です。

むし歯菌は糖質(砂糖)を栄養にして粘調な物質をつくり、細菌の塊である歯垢(プラーク)を形成します。そしてその中で「酸」をつくり、「歯」が溶かされてむし歯になります。



むし歯の進行



僕たちを探してね!

【歯ブラシ(補助器具・電動歯ブラシを含む)は何本描かれていますか?】

答えと共に、このパンフレットの感想や福岡県歯科医師会へのご意見ご要望をE-mailまたはFAXで平成17年11月30日までに住所・氏名・電話番号をご記入の上、お送りください。正解者には抽選で100名の方に粗品をお送りいたします。
当選者の発表は粗品の発送をもってかえさせていただきます。

送り先
■ E-mail: jigyo@fdanet.or.jp
■ F A X: 092-771-2988

むし歯・歯周病を予防しよう

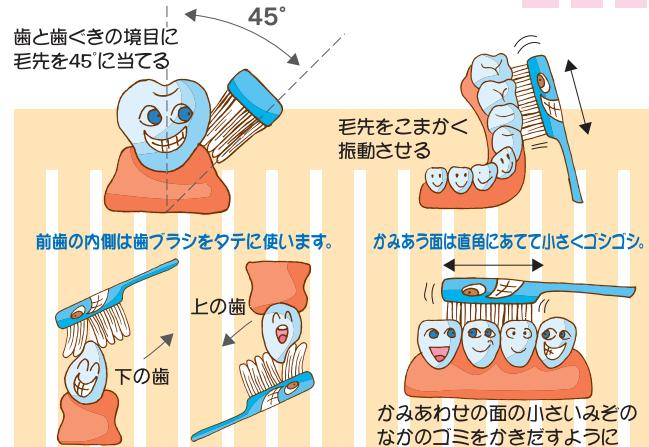


むし歯や歯周病は、歯みがき習慣を守れば予防できる病気です。食べたらみがくという習慣をつけ、正しいブラッシングで歯垢(プラーク)を取り除くことが大切なことです。また、喫煙や不規則な食生活、偏った食事などの好ましくない生活習慣を改めることも、歯周病の悪化を予防します。

2つの代表的なブラッシング方法

みがき方が簡単 スクラッピング法

歯ブラシの毛先をかるく歯に直角にあて、左右にこまかく振動させます。振動はばは小さく、1~2本ずつみがくようにします。振動はばが大きいと横みがきになり、歯ぐきを傷つけるので要注意。



歯周病の治療に効果的 バス法

45°の角度にあて、毛先をこまかく振動させます。歯石の予防になります。
あなたの歯ぐきの状態にあった歯ブラシを歯医者さんで選んでもらってください。



いずれのみがき方も、一度歯科医師、歯科衛生士の指導を受けられることをお勧めします。

電動歯ブラシについて

最近は、電動歯ブラシの利用者が増えています。自分に合ったものは手用歯ブラシで磨くより短い時間で効率よく磨けます。しかし、間違った使い方をすると、歯や歯ぐきを傷つけることもありますので、歯科医師、歯科衛生士のアドバイスを受けましょう。

むし歯・歯周病を予防しよう

ブラッシングのポイント

1. 歯と歯ぐきの境目をめがけてみがく。



2. 歯と歯のあいだに、歯ブラシの毛先を届かせてみがく。

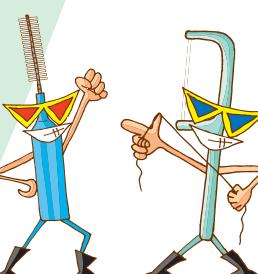
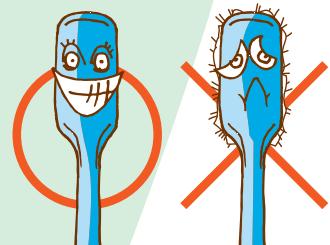


3. 食後のブラッシングが効果的!
とくに夜のブラッシングはていねいに!



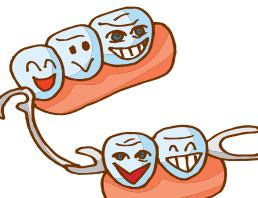
4. よい歯ブラシでみがく。

- ・毛束の部分(植毛部)は小さめ
- ・背面から見て毛が見えたら取替えどき



5. 補助器具で仕上げ磨きも必要です。

- ・歯ブラシだけではすべてのよごれを落とせません。



6. 入れ歯ははずして清掃しましょう。

- ・入れ歯の内面やバネの周りは汚れていますよ!

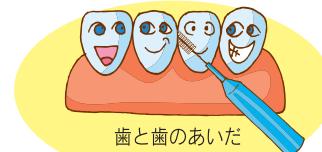
むし歯・歯周病を予防しよう

補助器具・電動歯ブラシをじょうずに使って

補助器具、電動歯ブラシの使い方は専門的な知識が必要です。

歯科医院でのアドバイスをうけよう!

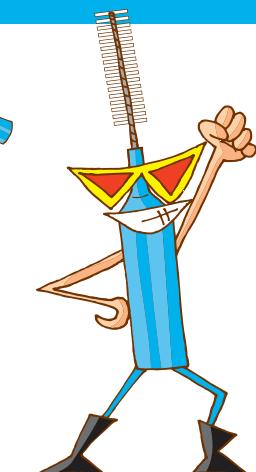
■歯間ブラシ



■デンタルフロス



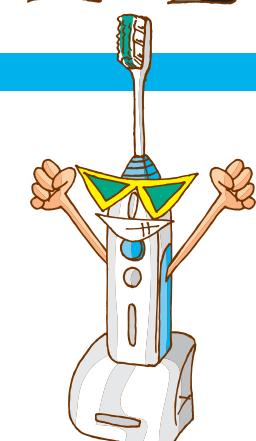
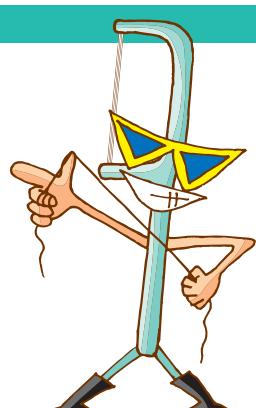
指にまきつけてピンとはり、前後にスライドさせながら歯と歯の間に入れ、数回こする。強引に入れると歯ぐきを痛めるので注意!



■電動歯ブラシ



毛先の振動が歯垢(plaques)を効率よく取り除くので、手用歯ブラシとは同じ磨き方ではありません。



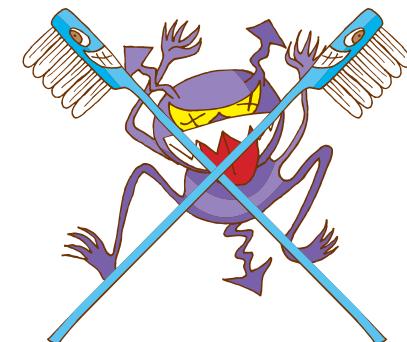
むし歯・歯周病を予防しよう

むし歯・歯周病にならないための 3つのポイント

1 ポイント

正しいブラッシング

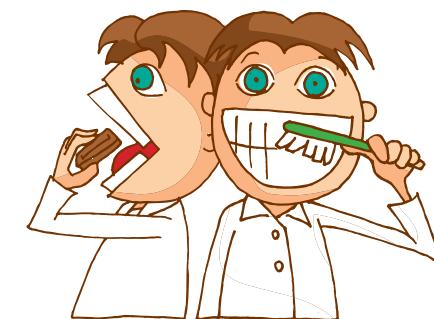
毎日続けることによって、原因となっている歯垢(プラーカー)が取り除かれ、むし歯や歯周病が予防されます。



2 ポイント

規則正しい生活

食べたらみがく習慣をつけることで、不規則な食生活、偏食などの好ましくない習慣を改め、お口の中がきれいになり、からだの抵抗力が高まり、口臭やむし歯・歯周病を予防します。



3 ポイント

定期健診

ブラッシングでどんなにしっかりとみがいてもすべての歯垢(プラーカー)を取り除くことはできません。歯と歯の間は歯間ブラシ、せまい隙間はデンタルフロスなどの補助器具の使用が効果的です。正しいブラッシング、電動歯ブラシ、補助器具の使い方は歯科医院の専門家による指導が必要です。歯と歯ぐきの状態によりあなたに適したみがきかたもさまざまです。年に2~4回の定期健診を受けましょう。



ハチ マル ニイ マル

8020で健康づくり

ライフステージに応じた口腔ケアが大切です



高齢期の 口腔ケア

- * バランスのとれた食生活を心がけ、よく噛んで食べましょう
- * 入れ歯を清潔に保ちましょう
- * 定期的に歯科健診を受けましょう
- * お口をケアし、きれいにして誤嚥性肺炎を防ぎましょう



成・壮年期の 口腔ケア

- * 歯や歯ぐきの状態自分で観察しましょう
- * 歯科医院で定期的に歯石を取るなど、歯のクリーニングをしましょう
- * 生活習慣を見直し、歯の健康を維持しましょう
- * 口臭予防のためにお口のケアをしましょう



学童期・思春期 青春期の 口腔ケア

- * 定期健診を受ける習慣をつけましょう
- * 生活のリズムが崩れがちになります、食べた後は必ず歯を磨ましょう
- * 自分にあった歯ブラシを選びましょう
- * 噛み応えのある食べ物を食べましょう



胎児期・ 乳幼児期の 口腔ケア

- * 妊娠中はホルモンの変化で歯ぐきの炎症を起こしやすくなるので、歯科健診を受けましょう
- * お母さんやお父さんが点検みがききをしてあげましょう
- * むし歯の原因となる甘い物をとり過ぎない習慣をつけさせましょう

口腔ケアで健康な生活をめざそう

歯と口のケアは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにとても大切です。

口腔ケアの基本は、自分自身で行う毎日のケア(セルフケア)と歯科医師・歯科衛生士による口腔清掃についてのアドバイス、専門的歯面清掃および口腔機能に対するリハビリテーション(プロフェッショナルケア)です。また、要介護者ではこれらのケアに加えて、介護職や看護職によるケアが必要です。

■セルフケア(自分自身でのケア)

- ・適切な歯ブラシや歯間清掃用具を選択し、隅々まできれいに清掃する
- ・むし歯を引き起こす甘味食品の量を制限し、栄養バランスの取れた食事をよく噛んで食べる
- ・全身のリラクゼーションを心がけ、顔面、口腔をよく動かし、摂取・嚥下のための良好な口腔機能を保つ
- ・フッ化物入り歯磨き剤を使用し、むし歯予防に役立てる
- ・定期的に歯科健診を受ける

■プロフェッショナルケア(専門的口腔ケア)

- ・むし歯、歯周病の状況を診て、全身状態、口腔内の状況に合った適切な口腔清掃のアドバイス
- ・日常的には清掃できない部位の専門的歯面清掃
- ・口腔機能の維持、回復を図る機能的口腔ケア
- ・食介護への支援
- ・フッ化物洗口など、予防に関係する薬剤の紹介と正しい使い方の指導



8020で健康づくり

子供からお年寄りまで【噛むことの8大効用】

歯とお口の状態がよくないと、食事を見る楽しみが減ってしまいます。また、栄養の摂取がうまくいかなくなり、活動のための力が出ません。食べ物をよく噛むことは、胃や腸での消化、吸収を高め、また、口の中の病気の原因となる細菌を抑制する働きなど、さまざまな効用があります。

肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します

元気が沸き、ストレス解消につながります

脳の働きを活発にします

胃腸の働きを促進します

味覚の発達を促します

歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします

がんを防ぎます

言葉の発音がきれいになり、顔の表情も豊かになります

自分の歯でよく噛んでゆっくりと楽しみながら食べることは、心と体の健康を保ち、生活の質を高め、人生をより一層豊かにしてくれます。

8020を目指すに、若いころから歯や歯ぐきの健康づくりに努めましょう。



ホームページへのご招待

<http://www.fdanet.or.jp/>

情報だけのおもてなしになりますが福岡県歯科医師会のホームページにはこのパンフレットには盛りきれない、味のある噛みごたえのある健康に良い沢山のメニューとレシピを用意して皆様の訪問をお待ちしています。どうぞお気軽に立ち寄りください。

ではホームページのお勧めメニューからご紹介いたします。

The screenshot shows the homepage of the Fukuoka Dental Association. At the top, there is a banner with five cartoon characters (two men, two women, and one child) smiling. Below the banner, the URL is http://www.fdanet.or.jp/. The main content area has a sidebar on the left with a pink header "INDEX" containing links like "休日・急患診療", "ご存じですか?", "お知らせ", etc. The main content area features several sections with icons and text:

- 歯が痛い、腫れた、折れたで困ったら**: An illustration of a tooth with a red, swollen area.
- 保険治療のしくみや保険証に関することが分からないときは**: An illustration of three cartoon teeth holding a spoon.
- 日本歯科医師会が提唱し全国の歯科医師会が17年前から取り組んできた「8020運動」も徐々に成果が見えてきました。**: An illustration of a tooth wearing a graduation cap.
- 歯に関する情報や知って得するコラム、ワンポイントアドバイスは「歯びーらいふ」へジャンプしてみましょう。**: An illustration of a tooth holding a pencil and a small flag.
- 歯科医師会ってなんだろう?歯科医師会って何をしているの?という方は「福岡県歯科医師会の紹介」「情報公開」を是非ともご覧下さい。**: An illustration of a tooth pointing towards the text.

At the bottom right, there is a large cartoon tooth character with a speech bubble saying "お問い合わせ". The footer says "ホームページ http://www.fdanet.or.jp/ のご訪問もお待ちしています。" and "インターネット ゾーン".