



Tina liha
いいな、いい歯。

福岡県歯科医師会会員は、心をこめてあなたの歯を守ります。

私たちは、年間を通して、下記のような様々な活動を行っています。

そして、県民の皆様が「健やかで心豊かな生活をすごされるように」力強く支援しています。

- 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

- 節目健診40歳50歳60歳(61歳)70歳

- 訪問歯科保健活動(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

- 休日急诊診療

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。

私たちは、痛いときはもちろんのこと、痛くないときにも定期健診やあなたの歯や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、口の健康を維持しましょう。

福岡県歯科医師会は、今年で100周年を迎えました。本会では毎年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、皆様の歯とお口の健康を保つための事業を行っています。

心をこめてあなたの歯を守ります。

これまでの100年。そしてこれからも…



昭和27年6月4日、糸島郡志摩町二見ヶ浦にて撮影

平成19年11月5日(月)~11日(日)

「いいな、いい歯。」週間

いま一度お口の歴史

食べる・噛む・磨く。人はずっと昔から

むし歯と歯周病

古代から18世紀後半

歯の痛みやむし歯の原因は歯質を食う虫によってできると考えられていました。

治療として、古代バビロニアではお祈りやお祓いがおこなわれていました。

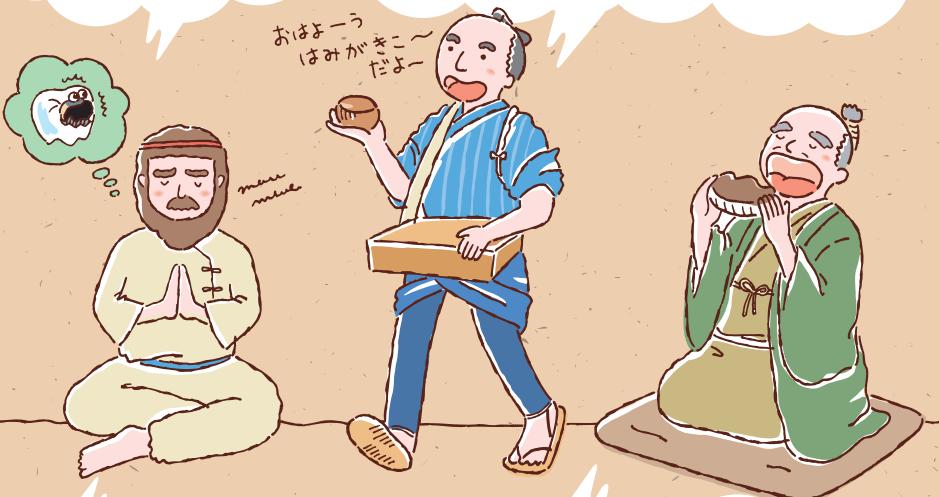
歯磨剤

日本で最初の歯磨剤は海水から作った塙でした。

江戸初期 赤穂の塙で歯みがき用の焼塙が作られ使用されていました。

江戸中期 本格的に歯磨粉の製造、販売が開始されました。その成分は琢砂(みがきすな)を粉末にし香料や香辛料を加えたものでした。また江戸名物の園物詩として引き出しのついで箱を肩にかけ「おはよう、おはよう」といいながら売り歩く「おはようの歯磨売り」もあらわれました。

明治維新後 文明開化のおとすれとともに西洋処方による歯磨剤が発売されはじめました。



1880年ごろ

歯にくっついた歯垢(ブラーク)の中の微生物が生み出す酸が原因で、むし歯ができることがわかりました。その後ブラークの形成は歯周組織や歯槽骨にも害を及ぼすことがわかりました。

→8ページへ

入れ歯

室町時代 日本最古の入れ歯はつけの一木造りでつくられていました。

室町時代の後半 「今日の総義歯のルーツは日本にある」といわれるほど型や機能は現在のものに近く、材料は動物や人間の歯を使っていました。

明治時代 弾性コムやセルロイドが使用されていました。

昭和時代 合成樹脂(アクリル系樹脂)にとってかわりました。

→10ページへ

を見直しましょう!

お口の健康と向き合ってきました。

歯ブラシ

6世紀「歯木」 仏教伝来とともに一般にひろがり、房楊枝として大正時代まで使われていました。

明治維新後「鯨楊枝」 鯨のひげに馬の毛を植えたものが商品化されました。

大正時代「歯刷子」(はぶらし) 牛の骨に豚毛をつけた舌がき付きの歯ブラシに進化し、その後セルロイドへと発展してきました。

昭和25年ごろ 現在使っているような樹脂とナイロンの形となり、「歯ブラシ」の名が定着しました。

歯科矯正の始まり

古代ローマ時代から歯並びを揃える技術がありました。

ヒボクラテスが、最初に顎の異常を文献に載せたといわれています。

明治14年 日本では歯科矯正をさく跌論として本に記載されました。

現在は不正咬合の矯正から顎矯正へと発展しています。



歯の磨き方

歯ブラシの研究開発が進むとともに歯の磨き方(ブラッシングの方法)が考えられ、まずはローリング法が奨励されました。

→9ページへ

食育の歴史

100年前に「今日、学童を持つ人は、体育も知育も才育もすべて食育にあると認識すべきです」と、漢方医の石塚左玄が唱えました。貝原益軒の養生訓の中の「食養生」も健康づくりの基本です。

→5ページへ

「食べる・噛む・磨く」は健康の入り口です。

今、食生活や生活习惯を見直すことにより、肥満や生活习惯病の予防につながると考えられています。そして、「食」を見直すためには、先ず歯と口が健康であることが大切です。このパンフレットをあなたや、あなたの周りのたくさん的人にご活用していただき、健康増進に役立ててください。

【目次】

1P いま一度お口の歴史を見直しましょう！

お口に関する歴史

4P 全身の健康は歯とお口の健康から

歯とお口の大切な役割

5P 「食育」は歯とお口の健康から

歯とお口の健康が「食育」を支えています

よく噛んで食べることが、肥満の予防法です

メタボリックシンドロームとは？

8P むし歯や歯周病の予防で全身の病気を防ぐ

こんな人は要注意

9P 自分でできる口腔ケア

毎日ケアでむし歯・歯周病を予防しよう！

道具を使い分けてキチンとケア！

10P かかりつけ歯科医との二人三脚

プロによるお口のクリーニング

お口の健康を回復します

11P 機能的口腔ケアでお口の働きを保ちましょう

機能的口腔ケア

12P ライフステージと口腔ケア

健診車とともに

13P 「あなたの歯は何本？」キャンペーン

クイズと応募方法

14P 福岡県歯科医師会ホームページ

お気軽にお立ち寄りください

福岡県歯科医師会の活動

歯を守るプロジェクト紹介



① 全身の健康は歯とお口の健康から

歯とお口の大切な役割

歯と口の状態が悪いと、おいしい食事が楽しめず、食生活の乱れに繋がります。

前歯が1本なくなつただけでも、うまくしゃべれなくなるし、奥歯がぐらぐらすると、ここぞの時の力が入らなくなつたりします。口は、食べ物の玄関であるだけでなく、全身の健康の玄関でもあります。

話すこと

歯は、発音がはつきりし明瞭に会話するためにきわめて重要な働きをしています。

食べること

食べることは、栄養摂取はもちろんのこと、生きる喜びでもあります。

脳への刺激

口は、おいしく食べるため味覚・触覚・温度覚を感じる器官です。よく噛むと脳を刺激し、脳の細胞が活発に働きます。

唾液の分泌

唾液は食べ物を消化し、飲みこみやすくなります。また、口の中の自浄・殺菌作用など、様々な作用があります。よく噛むことによって唾液の分泌が促されます。



【よく噛むことの効用】

- 肥満を防ぎます。
- 味覚の発達を促します。
- 言葉の発音がきれいになります。
- 顔の筋肉とあごの骨の発達を促し、表情を豊かにします。
- 脳の働きを活発にします。
- 歯の病気を防ぎ、口臭を少なくします。
- ガンを防ぎます。
- 胃腸の働きを促進します。
- 全身の体力向上とストレス解消につながります。

②「食育」は、歯と

お口の健康から

歯とお口の健康が「食育」を支えています。

歯や歯ぐきの痛み、歯の動搖、かみ合わせが悪い、あるいは歯を失うなどにより、思うように噛めなくなり、丸のみしたり、軟らかい食べ物に偏りがちになると、食生活が乱れていきます。

健全な食生活をするためには、むし歯や歯周病の予防・治療を心がけ、いつまでも自分の歯で噛めるようにライフステージに応じた口腔ケアを行いましょう。→12ページ

むし歯や歯周病で噛みにくい方や、歯ならびの悪い方も適切な治療や歯科矯正でしっかり噛めるようになります。



「食育基本法」による食育推進

「食育」を家庭や学校・保育所や地域において推進するため、平成17年7月15日に「食育基本法」が制定されました。国民運動の奨励、食育月間(毎年6月)、食育の日(毎月19日)の制定など様々な取り組みが始まっています。

食生活を見直して肥満や生活習慣病を予防し、生涯を通じた健康づくりをしましよう。

最近の報告では、大人の肥満や生活習慣病の増加ばかりではなく、子どもの肥満の割合が約10%にもなっています。子どもの肥満は大人の肥満に移行することが多く、子どもの頃からでも生活習慣病を合併することがあります。

肥満や生活習慣病の予防は、適切な運動とともに正しい食生活をすることです。

日々の生活の中で、多用な食品と料理を組み合わせて、栄養バランスがとれた食事を取るために、「何をどれだけ、どのように食べたらよいのか」を考え、消化にやさしくなるように「細かくなるまで咀嚼して食べる」習慣をつけましょう。

子どもから大人まで「食育」つまり、食生活を見直し生涯を通じた健康づくりを心がけることが大切です。



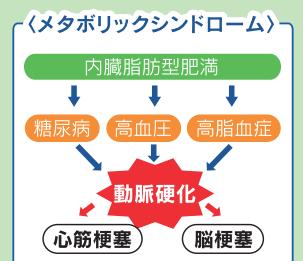
メタボリックシンドロームとは？

内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)によって様々な病気が引き起こされやすくなった状態をメタボリックシンドロームと言います。生活習慣病の代表ともいえる糖尿病・高血圧・高脂血症などを誘発し、放っておけば動脈硬化が進み心筋梗塞、脳梗塞などの命にかかる病気になる危険性が高くなります。

最近では、子どものメタボリックシンドロームも確認されています。

「メタボリックシンドロームの診断基準」

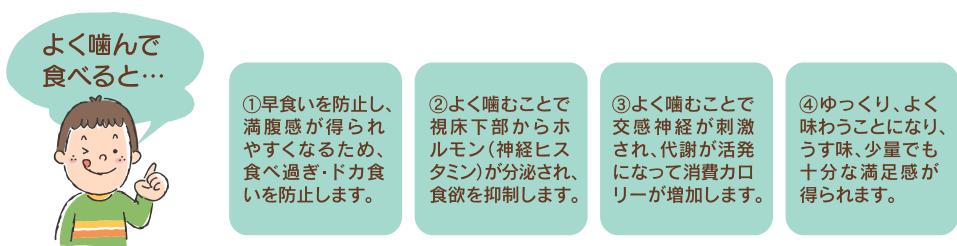
ウエスト回りが男性で85cm以上、女性90cm以上。これに加えて高血糖・高血圧・脂質代謝異常の3項目のうち2項目以上を満たす場合をメタボリックシンドロームと診断されます。



「食育」は、歯とお口の健康から

よく噛んで食べることが、肥満の予防法です。

肥満や生活習慣病は早食い、丸のみなどの「食べ方」が大きく関与しています。歯と口の健康を維持し、噛む回数を増やして細かく咀嚼することが、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防法になります。



現代の食事は、食事時間と噛む回数が減っています。

現代の食事は軟食化傾向にあり、食事時間と噛む回数は減っています。

現代人の一度の食事時間は約11分で、咀嚼回数は約620回です。これは卑弥呼の時代の食事時間の約1/5で、咀嚼回数の約1/6です。「ひと口30回」を目安によく噛んで、ゆっくり、おいしく食事をいただきましょう。



お料理に工夫して
『噛む回数』
を増やしましょ!

- ①食物繊維の多い根菜・キノコ・貝類・海藻類を食材に選ぶ。
- ②歯応えのある乾物を取り入れる。
- ③野菜は煮るより生でとる。
- ④魚は刺身より加熱する。
- ⑤肉は骨付きやブロックで調理する。
- ⑥素材は大きめに切る。

福岡県歯科医師会のホームページに「お口の健康に関する料理レシピ集」がありますのでご参考にしてください。(→14ページ)

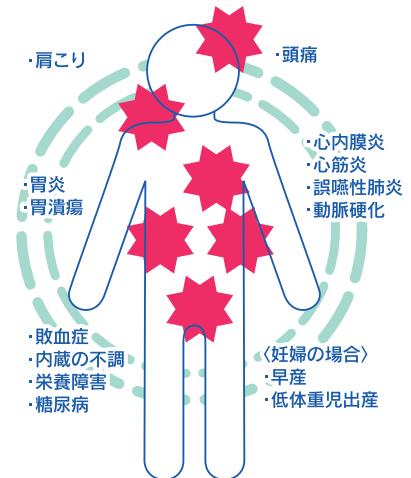
③ むし歯や歯周病の予防で全身の病気を防ぐ

むし歯・歯周病とメタボリックシンドローム。

むし歯や歯周病は単なる「歯」だけの問題ではありません。歯と歯ぐきが健康でないと食べる楽しみが減ってしまいます。さらに、胃腸障害や肩こり、頭痛、心臓や肝臓に炎症を起こすなど、全身の病気の引き金となることもあります。

「歯周病」は、糖尿病の慢性合併症ともいわれます。糖尿病の人はそうでない人と比べて、「歯周病」にかかる率が高く、しかも重症化しやすい傾向にあります。さらにむし歯も多く、残っている歯の数が少ないことなどもわかっています。

糖尿病をはじめとするメタボリックシンドロームの予防や治療において「栄養、運動、休養」は3本柱ですが、よく噛んで食べることにより内臓脂肪が抑制されることも解かってきました。



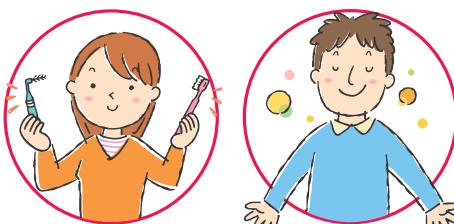
こんな人は歯周病に注意しましょう。

糖尿病の人 健康な人に比べて、3~4倍歯周病になりやすい。糖尿病が進行すると、体の防御反応が鈍くなり、歯ぐきなどの炎症がなおりにくくなります。	妊娠中の人は 妊娠中はさまざまなホルモンが分泌されるので歯ぐきがはれやすく、歯周病が悪化しやすくなります。
喫煙をする人 喫煙は最も大きな危険因子で、たばこを吸わない人に比べて、4倍以上歯周病になりやすいといわれています。	薬を飲んでいる人 高血圧症や、うつ病、てんかんに対する抗けいれん、心筋梗塞や、脳血管障害などの血行障害などに使用する薬などは、歯周病を悪化させる傾向にあります。
ストレスを受けている人 ストレスがあると、副腎皮質ホルモンの分泌が高まり、免疫機能を保つ白血球の働きが阻害されるため歯周病にもかかりやすくなります。	口呼吸の癖のある人 歯ぐきは、唾液によって保護されていますが、口を開けて呼吸すると、口の中が乾いて唾液が出てこくなり、はれやすくなります。

④自分でできる口腔ケア

お口の健康のためには、よい生活習慣と自分で行う「セルフケア」が基本です。
歯だけでなく、舌や口腔粘膜も含めていねいに隅々までしつかり清掃しましょう。

セルフケア 毎日ケアでむし歯・歯周病を予防しよう！



道具を使い分けて、
きれいに清掃しましょう。



全身のリラックスを意識して、
口腔機能を保ちましょう。



甘い物を控え、しっかり
噛んで食事をしましょう。



定期的に歯科健診を
受けましょう。

歯とお口の清掃

道具を使い分けてキッチンとケア！



歯みがき



うがい



舌の清掃



義歯の清掃

歯を守る
清掃用具



◎毛先を歯にきちんと当てます。
◎軽い力で磨きます。
◎小刻みに動かして磨きます。



◎歯ブラシが通らない歯と歯
の間につまつた歯垢をかき出
します。
◎歯と歯の間をゆっくり前後さ
せます。



◎歯と歯の間で、少し隙間の
ある所などに通します。
◎歯と歯部分を直角に入れ、2
～3回前後させます。



◎歯の間に隠れている歯垢や
強くへばりついている歯垢
を除去するのに効果的です。

⑤かかりつけ歯科医との二人三脚

歯と口の健康を守るには「かかりつけ歯科医」との二人三脚が大切です。

日々のセルフケアに加えて、かかりつけ歯科医による「プロフェッショナルケア」を年に2～4回受けることが理想的です。

プロフェッショナルケア

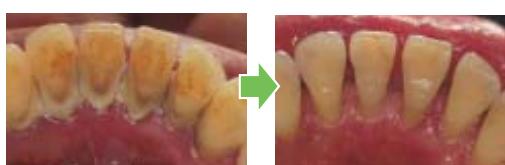
プロによるお口のクリーニング

プロによる専門器具を使ったお口のクリーニングです。歯間、歯と歯ぐきの境目、歯周ポケットなど、自分ではケアし難い、できないところの健康を回復しましょう。



PMTC(プロによる歯面清掃)

専用の器械と薬品を使用して歯面の隅々までを磨き上げます。歯がきれいになりますし、歯質を強化してむし歯を予防するとともに、歯周病の予防と改善の効果があります。



スケーリング(歯石除去)

歯ブラシで血がにじんでいた歯ぐきも、プロケアの実施と、セルフケアの適切なアドバイスで、歯も歯ぐきも見違えるほどスッキリしました。

プロフェッショナルキュア

お口の健康を回復します。

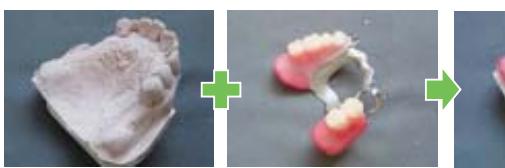
20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み碎くことができ、おいしく食べられます。そして80歳を超えて20本以上の歯のある人には元気に過ごしている人が多いのです。

すでに何本かの歯を失った人でも、歯科に受診すれば進行度に応じた適切な治療が行われ、噛む力を回復することができます。失った歯を取り戻すことはできませんが、義歯・インプラントなどで「噛む」「会話」「笑顔」を取り戻し、健康を増進しましょう。



ブリッジで見た目も、
噛む力も回復します。

写真は一症例です。いろいろ
な方法がありますので歯科
医師に相談してみましょう。



義歯で多数歯がなくなった
場合も大丈夫です。

小さな義歯から総義歯まで、
形も材質も様々です。

6 機能的口腔ケアでお口の働きを保ちましょう

口腔ケアを必要としている人は、身体機能の低下に加え、多くの場合摂食・嚥下障害など何らかの口腔機能の低下がみられます。口のまわりの筋肉を動かすことで、舌がよく動くようになり、唾液の分泌が促されます。口腔機能を保持し回復させるための体操は、咀嚼、嚥下、発音などの機能の衰えを防ぎ、また、脳への適度な刺激で顔の表情も豊かになります。安全においしく食べるためには、食前に行う機能的口腔ケアはとても大切です。見た目も若々しくなりアンチエイジングにもなります。

まずは練習してみましょう。難しかったら歯医者さんに習いましょう!

顔面体操

口のまわりの筋肉を運動させ、刺激を加えることにより機能低下を抑え、食べこぼしなどを防止します。※個人個人にあつたペースでリズミカルに行いましょう。



舌のストレッチ

舌の動きがスムーズになると、食べ物を咀嚼したり飲み込んだりする動きが良くなり、発音やだ液の分泌を円滑にします。



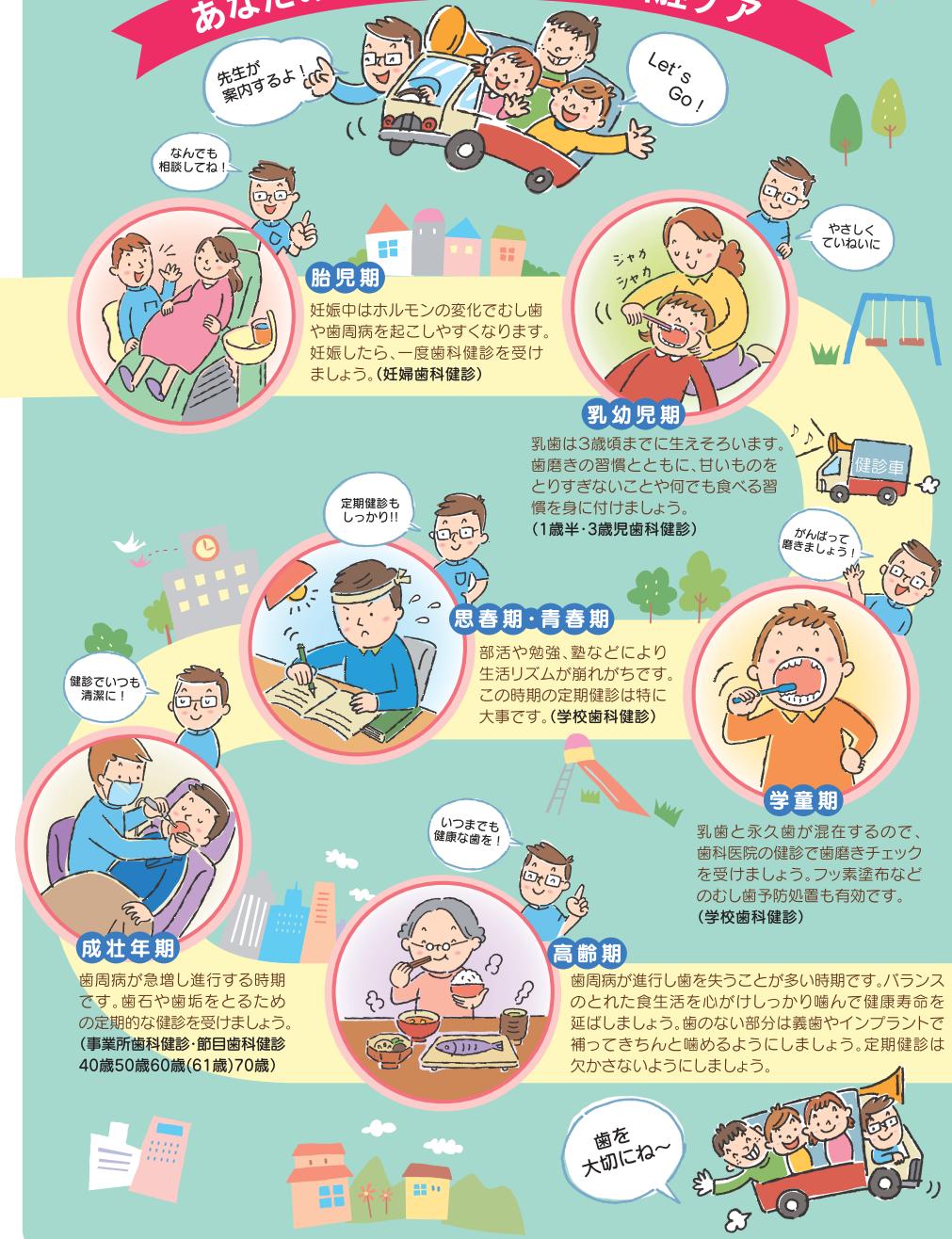
唾液腺マッサージ

加齢によりだ液の分泌が悪くなったり、内服薬などの影響で口が乾きやすくなることがあります。マッサージをして、だ液の分泌を促しましょう。



参照:北原恵・白田チヨ編著「健康体操1,2,3」より

あなたのライフステージと口腔ケア



クイズに答えて豪華賞品を当てよう!

『あなたの歯は何本?』 キャンペーン

永久歯は上下左右で28本、親知らずも入れると32本あります。
この機会に自分で歯の本数を数えてみましょう。

問題

Q1. 11月7日、8日を含む一週間を何と呼ぶでしょうか?

A:『いい歯。』週間 B:『いいな、いい歯。』週間

Q2. 理想的な噛む回数は何回でしょうか?

A:3回 B:30回以上

Q3. メタボリックシンドロームの予防には?

A:よく噛んで食べること B:よく食べること



アンケート

A1. 現在のあなたの歯は何本ありますか?(乳歯を含めても結構です)

A2. 『あなたの歯は何本?』キャンペーンをどこで知りましたか?

A:ポスター B:パンフレット C:新聞広告
D:インターネット E:歯科医院で聞いた F:その他

いい歯
クイズにお答えいただき、正解された方の中から抽選で合計118名に下記賞品と
本会創立100周年記念事業で作製した家庭歯学事典DVDをプレゼント!!

1等
地デジ対応
テレビ
(3名様)

2等
Wii
(10名様)

3等
電動歯ブラシ
(15名様)

4等
図書券
(30名様)

5等
クオカード
(60名様)

【応募方法】 (専用の応募用紙の場合)

別添の応募用紙に必要事項をご記入のうえ、会員診療所窓口にご提出ください。

(FAXの場合)

別添の応募用紙に必要事項をご記入のうえ、FAXで送信ください。

(官製ハガキの場合)

○氏名(フリガナ)・住所・性別・年齢を明記してください。
○クイズの答えをご記入ください。

○応募条件は応募条件ですので、必ずご記入ください。
解答例:(Q1)B (Q2)A (Q3)A (A1)28本 (A2)A

(インターネットの場合)

応募専用フォームに必要事項を入力してください。
<http://www.fdanet.or.jp/>

携帯電話からもアクセスできます。(QRコードより)

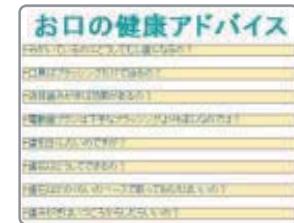
※応募対象者は、基本的に福岡県内在住者に限らせていただきます。

7 福岡県歯科医師会ホームページ

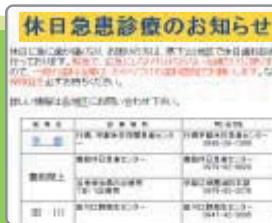
<http://www.fdanet.or.jp/>

福岡県歯科医師会の活動内容の紹介、催し物のご案内、休日急患歯科診療案内や、歯と口の健康を守るための情報など、たくさんのメニューを用意して皆様の訪問をお待ちしております。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

【お知らせ】
お口の健康情報、Q&A、歯の健康データなど



【休日急患診療案内】



8020運動とは



【8020運動】
8020財団へリンク、歯のライフステージ



【一般用トップページ】



【求人情報ページ】



【column New】かくかくしかじか

歯を大切にね~!!



携帯電話からもアクセスできます。

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

