

# 11月7日8日は「いいな、いい歯。」の日

福岡県歯科医師会は11月7日、8日を「いいな、いい歯。」の日と定め、この両日を中心とした1週間を「いいな、いい歯。」週間として、「生きる力を支える」ために県内各地で歯やお口の健康を保つ様々なイベントを行っています。



京都歯科医師会、豊前築上歯科医師会、田川歯科医師会、直方歯科医師会、飯塚歯科医師会、宗像歯科医師会、粕屋歯科医師会、福岡市歯科医師会、糸島歯科医師会、筑紫歯科医師会、朝倉歯科医師会、小郡三井歯科医師会、浮羽歯科医師会、久留米歯科医師会、八女筑後歯科医師会、大川三潯歯科医師会、柳川山門歯科医師会、大牟田歯科医師会、門司歯科医師会、小倉歯科医師会、戸畑歯科医師会、若松歯科医師会、八幡歯科医師会、遠賀歯科医師会

詳しくは福岡県歯科医師会ホームページ

いいないい歯

検索

をクリック♪

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



ina, iha.  
FUKUOKA DENTAL ASSOCIATION  
いいな、いい歯。

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80  
20

# 「いいな、いい歯。」

よく噛んで おいしく食べていますか？



「かかりつけ歯科医」が  
あなたの安心を  
守ります。



発行：社団法人 福岡県歯科医師会  
福岡市中央区大名1丁目12番43号 TEL.092-771-3531

# みんなおいしく食べているかしら？



むし歯があって食べにくい  
子どもの歯は  
治療しなくてもいいの？



急いで食べて  
ゲームしよう♪



食べ物が  
飲み込みづらい



歯の治療を受けたいが、  
足が不自由だ…



妊娠中でも歯の治療が  
できるの？最近歯ぐきから  
血が出るのよ



歯が少しグラついて  
よく噛めないな～  
歯ぐきが腫れて  
きたけど…

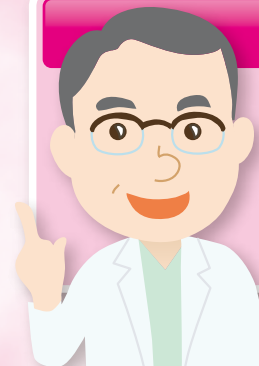


よく噛めないし  
飲み込めない



その悩みを私が解決しましょう！

皆さん！「よく噛んでおいしく食べていますか？」  
ライフステージに合わせた口腔ケアが大切です。



# 乳幼児期 学童期

よく噛んで食べないと



保育所で言われたけど、  
噛み方や飲み込み方が  
分からない子どもが  
増えてきたそうだ。



アッ!むし歯に  
なっている。  
でも生え変わるので治療  
しなくてもいいのかな?



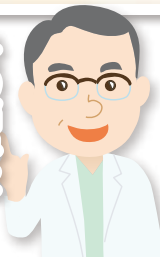
健診で歯並びが  
悪いって言われたけど…



## 噛めない、飲み込めない…

離乳(卒乳)時期に口腔機能に合った食形態で学習していないことも原因の一つと考えられます。

その悩みに  
お答えします!

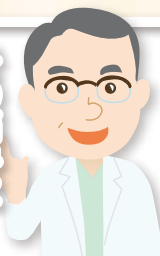


離乳は、子どもの口の動きを見ながら、その発達に合わせた食形態で進めていくことが大切です。この離乳期を経ることで、口の中での食感に応じて咀嚼するか、丸呑み嚥下するかの判断ができるようになります。舌の動きを制限するような口の形態や多数の歯にわたるむし歯、重度のむし歯があると噛めない原因となります。

## 乳歯にむし歯があると…

学童期は、永久歯の歯並びやかみ合わせなどの基礎が作られるため、注意をしないと次のような影響が出てくるとわれています。

その悩みに  
お答えします!



乳歯にむし歯があるとお口全体が不衛生になり、生えたばかりの永久歯をむし歯にするなど悪影響を及ぼします。また乳歯から永久歯への交換がスムーズに行われず、硬い食べ物を避けるようになり、この時期によく噛む食習慣を身につけず、しっかりとあごが育ちません。あごの発達が悪いと永久歯の歯並びにも影響し、よく噛めなくなるばかりか、むし歯や歯肉炎の原因になるともいわれています。乳歯でもむし歯はしっかりと治療を行い、よく噛んで丈夫なあごときれいな歯並びをめざしましょう。



僕はね…  
早く食べてゲームがしたいんだ  
(勉強もしないといけないん  
だけど…)このごろ歯みがきの  
ときに歯ぐきから血が出るん  
だけどどうして?

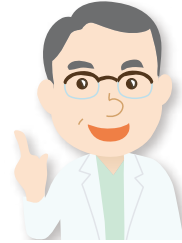
このごろ食事が  
終わるのが早いよね～  
あまりしゃべらなくなったし、  
年ごろのせいかしら



勉強にも集中  
出来ているかな?



その悩みに  
お答えします!



## たまに歯ぐきから血が 出るんだけど…

永久歯列が完成した思春期青春期には、  
かみ合わせが安定しますが、ホルモンの  
変化などにより歯肉炎が多発するので  
注意が必要です。自分にあつた歯ブラシを  
選び、食べたあとには必ず歯を磨きましょう。

## よく噛むことで…

だ液が出やすくなり、脳の血流も増え**脳細胞の動きが活発**になります。特に、  
脳の中でも記憶や知能を統合する大脳皮質の発育に大きな影響を与えます。  
そのためにも**よく噛んで食べる習慣**が大切です。また、歯並びにコンプレッ  
クスを抱くことで、本来明るい性格の子どもが、歯を見せないように口を閉ざ  
して笑わなくなったり、口数が減ったりすることもあります。早めに歯並びの  
状態を診てもらいましょう。

この時期は生活のリズムが乱れがちになりますので、食生活を見直し、なるべく  
噛みごたえのある食べ物を食べるように心がけましょう。また、「かかりつ  
け歯科医」による定期的な歯科健診を受ける習慣を身につけることも将来の  
ために大切なことです。

## 顎関節症とは

かみ合わせが悪いと顎関節へ無理な負担がかかります。そのような状態が続  
くと、あごに痛みを感じたり、口が開かなくなったりします。これを**顎関節症**と  
いいます。治療せずに放置しておくと、あごの位置が悪くなり、その結果、血管  
や神経が圧迫され、肩こり、頭痛、手足のしびれなど、**全身に悪影響**を及ぼすこ  
ともあります。

# 成・壮年期

歯が少しグラついて  
固いものが  
食べにくいな～

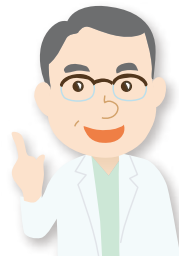


むし歯？歯周病？  
ひどいのかな？  
治療は？



その悩みに  
お答えします！

## 歯が少しグラついて よく噛めないな～！



歯周病は自覚症状が穏やかですので、  
歯周病の重症度は自覚以上に  
進んでいることがあります。

**全身の病気と関わり**もありますので全身的な健康診断も行いましょう。かかりつけ歯科医で歯周病の検査を受けて治療を始めましょう。治療方法や結果は一人ひとり違います。日ごろの習慣（喫煙や夜食など）も悪影響を及ぼしますので、生活習慣を見直しましょう。治療後は**セルフケア**や**メンテナンス**に心がけましょう。

私は歯ぐきが赤くなって、  
歯磨きの時によく血が  
でるのよ…

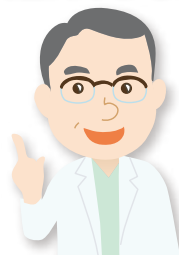


妊娠中でも歯の治療は  
出来るのかしら？



その悩みに  
お答えします！

## 妊娠中だけ歯の治療は…？



妊娠期間や症状により対応は  
変わりますが、治療は出来ます。

妊娠中は**女性ホルモンの変化**に伴う歯肉炎が多く見受けられますが、つわりや食事の不規則で口腔清掃が難しくなり、**歯肉炎や歯周病、むし歯の発症や悪化**も起こります。母子手帳を受け取ったら、かかりつけ歯科医を決めて、お腹の赤ちゃんと一緒に口のお口の健康をケアしてもらいましょう。

ゲホ、ゲホ、ゴホ、ゴホ



おじいちゃんも  
おばあちゃんも  
大丈夫ですか？

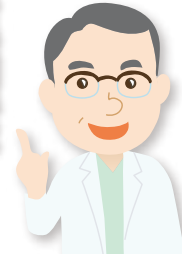


食べ物が  
飲み込みづらいのよ

どうしたら  
いいのかしら？



その悩みに  
お答えします！

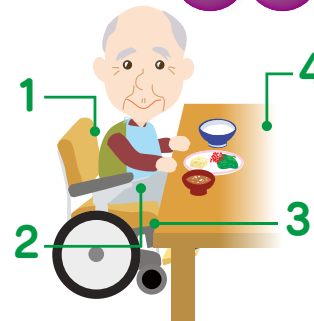


## ゲホ、ゲホ、ゴホ、ゴホ…

食形態と口腔機能がっていない  
可能性があります。

食事中に**"むせる"**と**窒息**や**誤嚥性肺炎**を引き起こす危険性があります。食形態(食べ物の硬さ・大きさ・形状・粘度など)を調整して、**正しい姿勢**で一口ずつゆっくりと食べましょう。また、食べ物を口に入れた状態での会話は危険です。

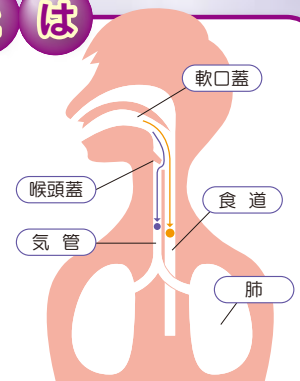
## 正しい姿勢とは

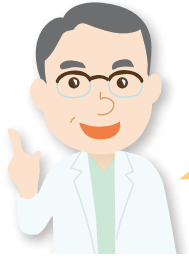


- ① 首はうなずく姿勢
- ② 椅子に深く腰掛け背中は前屈みにならない姿勢
- ③ 足は床(車いすではフットステップ)にぴったりつける
- ④ テーブルと椅子の高さや位置を食べやすいように調整

## 誤嚥性肺炎とは

病気や加齢などにより飲み込む機能や咳をする力が弱くなると、**口腔の細菌**(歯周病菌など)や逆流した**胃液**などが誤って**気管**に入りやすくなります。その結果、発症するのが**誤嚥性肺炎**です。寝ている間に発症することも多く、高齢者では命にかかわるケースも少なくない病気です。飲み込みがうまくできるようにトレーニングをすると共に、お口の中を清潔に保ちましょう。

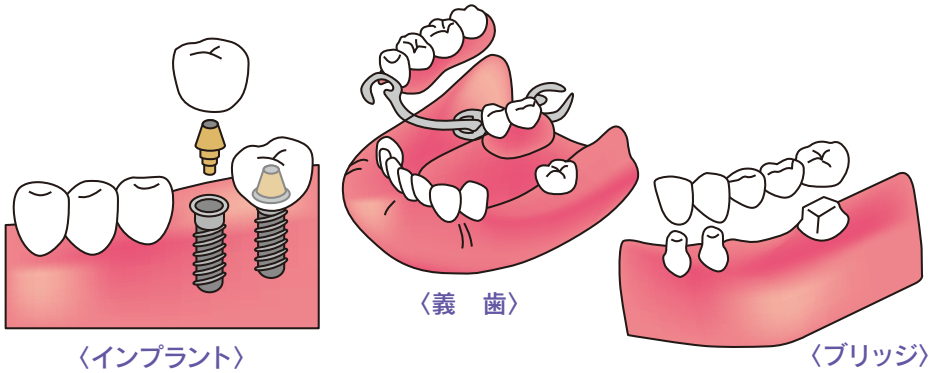




## たとえ歯を失っても…

歯の本数が減っても、その状態に応じた適切な治療を受けることにより、噛む力を回復することができます。

**歯を抜いたまま、歯が抜けたままにいませんか？**  
**歯の詰め物やかぶせ物が外れたままにいませんか？**



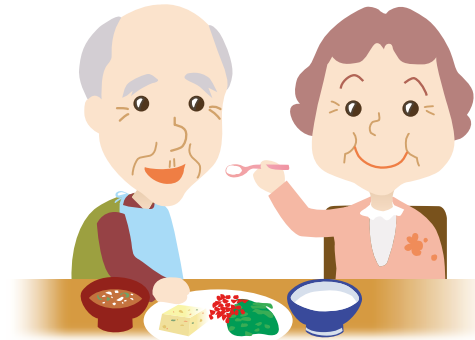
むし歯や歯の欠損した状態に応じた治療で口腔機能を回復しましょう。絵のように、固定義歯(ブリッジ)・入れ歯・インプラント(保険適用外)等で、咀嚼力を取り戻すことで、おいしく食事ができるようになります。

## 特に高齢期になると…

高齢者は、食欲減退や摂取量の減少により、**低栄養**になりがちで、加えて歯の減少は咀嚼の力と意欲の低下を招き全身の健康を害する危険性も生じます。咀嚼力低下は**脳の健康維持**にもつながり、計算や思考・記憶の衰えを生じるとの報告もあります。

## ちょっとした工夫で楽しい食事

- ① 食前に「**健口体操**(口腔清掃と口腔機能の覚醒)」を行い、食べる準備を整える。
- ② ゆっくり食べるように声掛けをし、**小さなスプーン**で適度な**1口量**を取って、**目の高さ**で食べ物の大きさと種類・おいを目と鼻で確認させる。
- ③ 口の奥まで運ばず唇で挟むように**下方から口元**に運ぶ。
- ④ 咀嚼中には声をかけない。
- ⑤ 食後は入れ歯を外しての**口腔清掃**と**入れ歯の清掃**。



歯科医院では、居宅や施設を訪問して要介護者の症状に応じた介護や口腔ケアを行う「訪問歯科診療」や「訪問口腔ケア」を行っています。地区により多少の違いがありますので、かかりつけ歯科医や地区の歯科医師会にご相談下さい。

むし歯を治療  
したから  
噛みやすくなった

訓練のおかげで  
食べやすくなった

ゆっくり食べると  
ごはんがおいしい

訪問歯科診療で、  
口の中が  
きれいになった

治療が出来て  
助かった

飲み込み  
やすくなった

硬いものが  
食べられるように  
なった

よく噛めておいしく食べられる  
ようになってよかったですね!  
皆様もかかりつけ歯科医を決めてお口と  
体の健康を維持増進し生きる力を  
養ってください。

## 「生きる力を支える」ために心を込めて

福岡県歯科医師会は、診療所に



を掲げた会員が、年間を通して歯とお口の健康を見守っています。

### かかりつけ歯科医とは

痛いときはもちろんのこと、痛くない時でも定期健診やあなたの歯や口の健康相談が出来る歯科医です。口の中の清掃状態や歯石の付着、むし歯や歯周病の有無を診たり、義歯や噛み合せなどの検査を行います。前回の検査や治療の記録と比較確認をして、皆様に適切なアドバイスや治療を行い、次回の定期健診のお約束を致します。あなたの街のかかりつけ歯科医院はホームページ上で検索できます。

## 福岡県歯科医師会の事業として

私たちは、すべての年代の県民の皆様に年間を通して、歯やお口の健康維持のお知らせやイベント、そして歯科健診をおこなっています。

1歳半・3歳児健診

学校や保育所・幼稚園での歯科健診

事業所健診

節目健診(40・50・60・70歳)

心身障がい者(児)歯科健診・歯科治療

訪問歯科診療

休日急患診療

日曜・祝祭日・年末年始に、歯科急病者に適切な医療ができる体制を整えています。

口腔衛生の普及啓発事業

6月の「歯の衛生週間」・11月の「いいな、いい歯。」週間では  
県下各地区で予防週間事業を開催しています。

8020(ハチマルニイマル)運動

高齢者よい歯の表彰