北海道 歯・口腔の健康づくり 8020推進週間

毎年１１月８日から同月１４日までが、
「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進週間」です

◆ 取組の目的

80歳で歯を20本以上維持すること

歯とお口の健康は 健康に生きていく力を支えるものです。
「むし歯」や「歯周病」を予防して健康を保ちましょう。

◆ 道民のみなさんに実践していただきたいこと

1．フッ化物（フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤、フッ化物塗布）を利用して**むし歯予防**をしましょう
2．デンタルフロス、歯間ブラシ等を使用してのセルフケアとかかりつけ歯科医での定期健診や歯石除去などのプロフェッショナルケアで、**歯周病予防**をしましょう。
3．高齢になっても適切な口腔機能を維持することによる**低栄養及び誤嚥性肺炎を予防**するため、かかりつけ歯科医で定期的に健診や指導を受けましょう。

北海道帯広保健所

1．フッ化物を応用して むし歯予防

３つを組み合わせて歯の質を強くしましょう！！

北海道帯広保健所

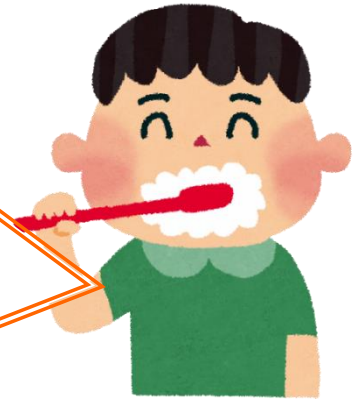
子どもの歯のセルフケア

フッ素入り歯磨き剤のご家庭での使い方

　むし歯を予防するためには、フッ素を上手に使って歯を丈夫にすることが重要です。
　フッ素によるむし歯予防法は、フッ素塗布・フッ素うがい（フッ化物洗口）・フッ素入り歯磨き剤の応用がありますが、お家ではフッ素入り歯磨き剤を上手に使ってむし歯を防ぎましょう

ダブルブラッシングの方法

① 歯磨き剤をつけずに丁寧に歯磨きをし、うがいをする。
② 歯ブラシにフッ素入り歯磨き剤をつけて、30秒程度歯の表面全体に塗り広げるように磨く。
③ 歯磨き後は少量の水で軽く１、２回うがいする。　飲食（水を含む）は30分以上控える。うがいをしすぎるとせっかく歯に塗ったフッ素が流されてしまいます。歯磨きは１日２回以上行いましょう。



北海道帯広保健所

2 セルフと専門家によるケアで歯周病予防

自分では症状に気付きにくいことが特徴で、悪化していることが多い

歯周病は、中年期以降に歯を失う最大の原因です。

歯ぐきが腫れている、歯を磨くと出血するなどの症状があれば歯科医院へご相談を

セルフケアの習慣化

定期的な歯科受診

少なくとも年に1回定期的に歯科健診を受けることが、自分の歯を守る近道です。

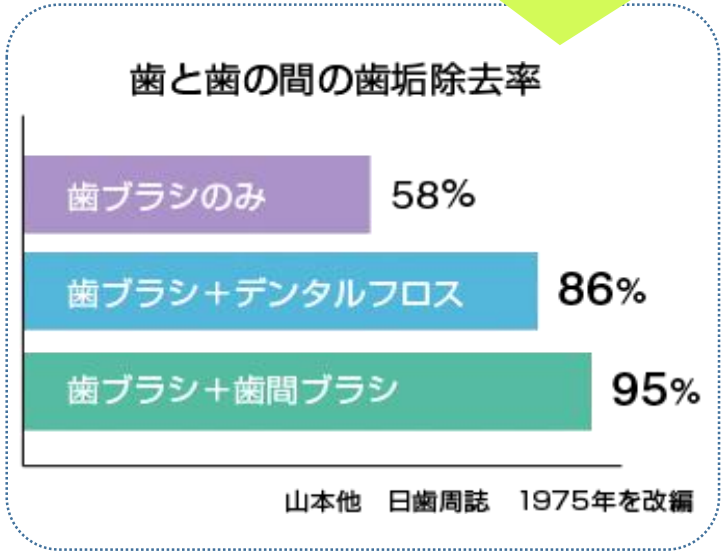
北海道帯広保健所

北海道帯広保健所

歯と歯の間のセルフケア

歯周病菌は歯間部からやってくる！！

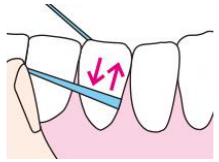
補助用具をうまく組み合わせると
歯垢除去率が高く、予防効果がアップ！

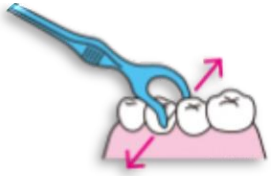


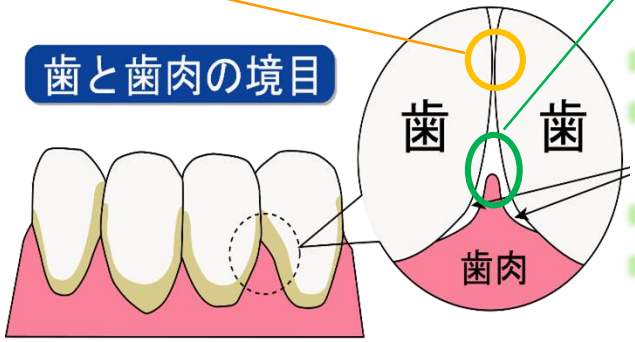
歯間ブラシとデンタルフロスの使い分け方

デンタルフロス

- 隙間が狭いところ
- のこぎりを引くように歯間部にゆっくり入れる
- それぞれの面の汚れを優しく糸で取り除く
- ホルダー付きタイプは奥の届きにくい場所に良い

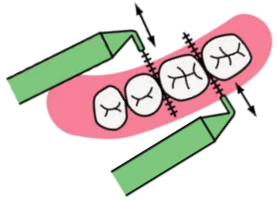




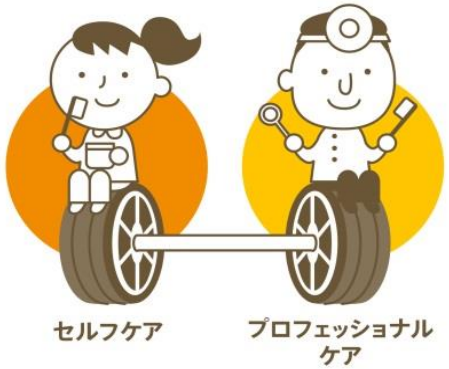


歯間ブラシ

- 隙間が広いところ
- サイズの合った歯間ブラシを歯間部にゆっくり入れる
- 面を優しく２～３回こする
- 外側(頬側)、内側(舌側)の両側から清掃
- 抵抗なく挿入できるサイズを選ぶ



サイズや使い方には個人差があるため
歯科医院へ受診し
正しい方法を学びましょう



お口の細菌数を減らす努力をすることが大切です

3.誤嚥性肺炎・低栄養の予防

○歯ぐきの腫れや出血などの
　歯ぐきのトラブルを放置
○口腔ケアが不十分
○むし歯の治療をしていない

↓

歯周病菌・むし歯菌を唾液や食べ物などと一緒に誤嚥

↓

誤嚥性肺炎を引き起こす

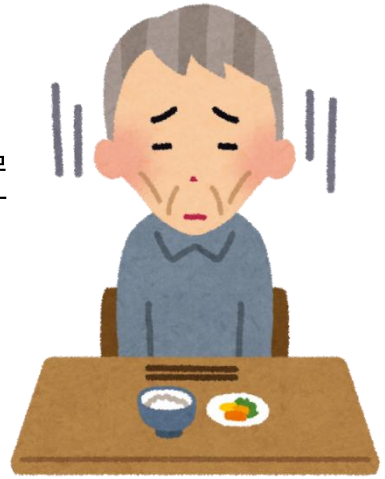
○噛めない食品が増えた
○入れ歯が合わない
○会話がしにくい
　などのお口のトラブルを放置

↓

食欲低下、お口の機能低下

↓

低栄養に陥る



お口の健康の低下:オーラルフレイルとは

○老化に伴う様々な口の状態の変化に、口の環境を保つことへの関心の低下や心身の予備能力の低下が重なり、食べる機能が低下し低栄養に至り、健康状態が悪化することを言います。

○口の些細なトラブルを放置すると、筋量低下や栄養状態の悪化に伴い、食べて飲み込む機能が徐々に低下し、誤嚥性肺炎や窒息のリスクが高まります。

○オーラルフレイルと判定された人の**要介護認定リスクは2.4倍**、**総死亡リスクは2.1倍**と言われており、その予防と早期の対処が大切です。

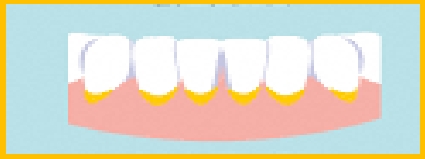
シニア世代のセルフケア

歯磨きの徹底 ＆ オーラルフレイル予防を

お口の中はそれまでの治療歴や日々のケアによって千差万別なので、定期的にかかりつけ歯科医でお口の健康状態をチェックしてもらい、個々にあった日々のお手入れ方法の指導を受けることが理想的です。

注意してお手入れが必要なポイント

さし歯



歯ぐきとの境目丁寧に

詰め物のある歯

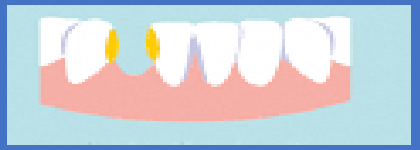
詰め物の周りを入念に

歯の根が出ているところ

根は歯垢がつきやすく
むし歯には**要注意**！！
毛先をきちんと当てて
１本１本を丁寧に

※フッ化物の応用も効果的です

歯が抜けたところ



側面も磨くなど入念に

北海道帯広保健所