

令和元年度8020運動推進特別事業

市町村職員の 歯科コーチングスキル向上テキスト



発行  大阪府

編集  一般社団法人
大阪府歯科医師会

市町村職員の歯科コーチングスキル向上テキスト

目次

序章

1. はじめに	1
2. 本書の使い方	1

第1章

府民向け啓発資料の解説	2
-------------------	---

① ライフステージ別テーマ

1. 妊産婦の歯とお口の健康	2
2. 乳幼児期の歯とお口の健康（4か月～3歳）	6
3. 成人期の歯とお口の健康	2 1
4. 高齢期の歯とお口の健康	2 6

② その他のテーマ

1. 歯周病と糖尿病	3 6
2. タバコと歯とお口の健康	4 0
3. 口臭	4 4
4. 誤嚥性肺炎	4 7
5. 認知症と口腔ケア	4 9
6. 災害対策	5 5

第2章

資料編	6 0
1. むし歯のセルフチェック表	6 0
2. 歯周病のセルフチェック表	6 1
3. オーラルフレイルセルフチェック	6 2
4. お口周りの体操・マッサージ	6 6
5. 糖尿病と歯周病セルフチェック	7 0

序章

1. はじめに

地域住民の歯と口の健康を維持することは、単に食物を咀嚼するだけでなく、全身の健康や豊かな人生を送るための基礎になると考えられており、健康寿命の延伸のためには、市町村においても積極的に歯科に関する取り組みを行っていただく必要があります。

そこで、大阪府歯科医師会では、府民に対して直接健康教育を行っていただいている市町村職員の歯科に関する専門性を高め、府民啓発を活性化させることを目的に、大阪府の委託を受けて「市町村職員の歯科コーチングスキル向上事業」（8020運動推進特別事業）を平成31年度（令和元年度）より実施いたします。歯科専門職ではない市町村職員にも歯科に関する知識に基づいて府民啓発を行っていただけるよう本書を作成しました。

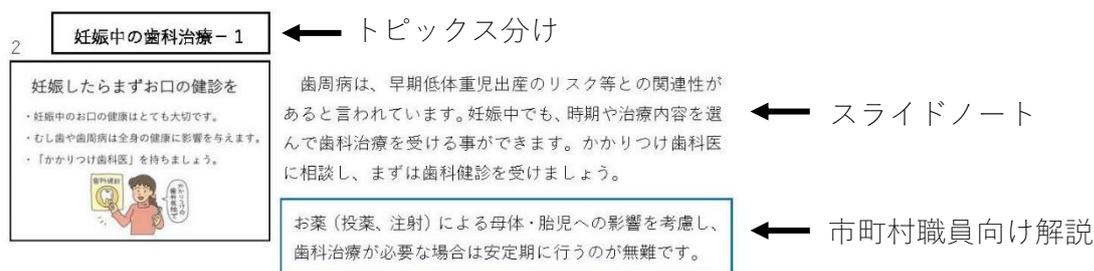
市町村における健康教育等の場で歯科に関するトピックスを扱う際にご活用ください。

2. 本書の使い方

本書は2部構成になっています。

〔第1章〕

- ・府民向け啓発資料を使用する際の解説になっています。府民啓発の場で本啓発資料を使用する際、事前にこの解説内容をご確認のうえ指導を行ってください。
- ・各テーマのスライド内のさらに細かいトピックス分けを示していますので、このトピックス分けを参考に、指導時間に合わせて使用する内容を選択してください。
- ・歯科以外の内容を主なテーマとした府民啓発の際にも、本書の中からそれらに関連した歯科の内容も取り入れる等してご活用ください。



〔第2章〕

- ・府民に対して配布できる資料を資料編としてまとめています。
- ・健康教室等でチェックリストを配布し、実際に府民の方にチェックしていただくなどしてご活用ください。
- ・お口周りの体操・マッサージについては、必ず正しい体操・マッサージの方法を実践、指導したうえで配布してください。

第1章

府民向け啓発資料の解説

1 ライフステージ別テーマ

1. 妊産婦の歯とお口の健康

本スライドのトピックス

- ・ 妊娠中の歯科治療 …………… スライド2～3
- ・ 赤ちゃんの歯の形成 …………… スライド4～6
- ・ 妊娠中のお口のケア …………… スライド7
- ・ セルフチェック（むし歯） …………… スライド8
- ・ セルフチェック（歯周病） …………… スライド9～10

1

妊産婦の歯とお口の健康



妊娠によってむし歯や歯周病のリスクは高くなりますが、適切なお口のケアによって予防することも可能です。

妊娠中の歯とお口の健康を保ち、安心して出産を迎えるため、本日は「妊産婦の歯とお口の健康」についてお話しします。

2

妊娠中の歯科治療 - 1

妊娠したらまずお口の健診を

- ・妊娠中のお口の健康はとても大切です。
- ・むし歯や歯周病は全身の健康に影響を与えます。
- ・「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。



歯周病は、早期低体重児出産のリスク等との関連性があるとされています。妊娠中でも、時期や治療内容を選んで歯科治療を受ける事ができます。かかりつけ歯科医に相談し、まずは歯科健診を受けましょう。

お薬（投薬、注射）による母体・胎児への影響を考慮し、歯科治療が必要な場合はできるだけ安定期に行うことをおすすめします。

3

妊娠中の歯科治療 - 2

妊娠中の歯科治療

- ・**妊娠初期（～4か月）**
口腔衛生指導や応急処置のみ
- ・**妊娠中期（5～7か月）**
比較的安定している時期であれば、できる治療もあります。
かかりつけの歯科医に相談してみましょう。
- ・**後期（8か月～）**
応急処置のみ

歯科を受診する際は、妊娠中であることを必ず歯科医師に伝えましょう

安定期にはほとんどの歯科治療が可能です。できるだけ早期にお口の中の状況を確認しましょう。

母子健康手帳を持参の上、かかりつけ歯科医院へ受診しましょう。

受診の際には、産婦人科医から注意を受けていることがあれば歯科医師にも伝えましょう。

4

赤ちゃんの歯の形成 - 1

子どものよい歯を作る決め手

妊娠7～10週頃

歯の芽（歯胚）ができてはじめます。



バランスのとれた食生活を



妊娠して7週間から10週間の頃、歯胚ができてはじめます。歯の材料が必要ですので、バランスのとれた食事が必要です。

5

赤ちゃんの歯の形成- 2

バランスのとれた食生活

赤ちゃんの歯を丈夫にする食べ物は、

- 歯の石灰化を助ける: カルシウム、ビタミンD、リン
- 歯の基礎を作る: タンパク質、亜鉛、鉄、牛乳、豆腐など
- 歯の表面のエナメル質を作る: ビタミンA、亜鉛、シベリン、コラーゲン、ニンジンなど
- 歯の象牙質を作る: ビタミンC、ほうれん草、みかん、さつまいもなど
- カルシウムの代謝や吸収に必要: ビタミンD、ビタミンK

カルシウムについて
乳歯は生後3年以内の間に形成され、その量は約1000gです。1日の摂取量は1000mg程度です。

糖質を減らし、バランスよく食べれば、虫歯にならなくても丈夫な歯は作られます。

出典：日本小児歯科学会「プレママのデンタルケア」

お母さんの健康な身体作り、丈夫な赤ちゃんの成長のために、バランスのとれた食生活を心掛けましょう。

ここでは、歯に必要な栄養素を示しております。

6

赤ちゃんの歯の形成- 3

乳歯の構造

出典：日本歯科医師会ホームページ
【テーマパーク8020 歯とお口の発生と育ち方】

乳歯の構造です。根元に永久歯の歯胚が有ります。

永久歯と比較して乳歯はむし歯になり易く、進行し易いです。

7

妊娠中のお口のケア

妊娠中のお口のケア

- つわりの時期など歯ブラシをお口に入れてだけで吐き気がするようなとき
- つわりや体調不良で歯みがきをするのがつらいとき

↓

- 小さめの歯ブラシや奥歯にはタフトブラシを使ってみましょう。
- 洗口剤を使用したり、うがいでだけでもするようにしましょう。

つわりの時期もお口の中を清潔にするよう心がけましょう

妊娠したからといってむし歯や歯周病になるわけではなく、妊娠・出産の際に、つわりなどの体調不良のために十分な歯の手入れができないことが原因です。

歯に付きやすい甘い物を控えましょう。

妊娠中は女性ホルモンの増加や唾液の粘性が高まることにより、お口の中の自浄作用が低下し、歯肉の炎症や出血が起こりやすくなります。

8

セルフチェック（むし歯）

むし歯のセルフチェック表

- 冷たいものがしみる
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 舌や歯ブラシの毛が歯に引っかかる
- 食事や歯みがきのときに痛みがある
- 部分的に歯が黒くなっている
- 歯に穴があいている

があれば、かかりつけ歯科医へ！！

がなくても定期的な歯科健診の受診を忘れずに！！

出典：大阪府歯科医師会
小冊子「妊娠・授乳期の歯の健康」

むし歯のセルフチェック表を示します。

普段あまり意識していないかもしれませんが、この機会にご自身のお口について振り返ってみましょう。

（配布用チェックシートあり）

資料編：60ページ

9

セルフチェック（歯周病）－1

歯周病のセルフチェック表

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

出典：8020推進財団 歯周病セルフチェック

歯周病のセルフチェック表です。1つでもチェックが入れば要注意です。

（配布用チェックシートあり）

資料編：61ページ

10

セルフチェック（歯周病）－2

- チェックがない場合**
これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。
- チェックが1～2個の場合**
歯周病の可能性ががあります。
まず歯みがきのしかたを見直しましょう。
念のためかかりつけ歯科医院で歯周病でないか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらいましょう。
- チェックが3～5個以上の場合**
初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。
早めに歯科医師に相談しましょう。

出典：8020推進財団 歯周病セルフチェック

妊娠中はお口のチェックが必要です。かかりつけ歯科医で確認してもらいましょう。

2. 乳幼児期の歯とお口の健康（4か月～3歳）

本スライドのトピックス

- ・ 乳児の特徴 …………… スライド 2～4
- ・ 乳歯について …………… スライド 5～8
- ・ むし歯について …………… スライド 9～13
- ・ むし歯予防 …………… スライド 14～21
- ・ むし歯菌の感染 …………… スライド 22
- ・ よい歯のコンクール …………… スライド 23
- ・ 噛むことの効果 …………… スライド 24
- ・ 離乳の時期 …………… スライド 25
- ・ 歯ブラシ事故について …………… スライド 26～27

乳幼児期のスライドは以下のとおり4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診の際にご使用いただける内容になっています。以下を参考に、各市町村の事業や指導時間に合わせて使用する内容を選択してください。

- 4か月児健診 … スライド 1～8、22～23、25～27
- 1歳6か月児健診 … スライド 1～4、6～7、9～27
- 3歳児健診 … スライド 1、4、7、9～21、23～24



- 4 か月児健診
- 1 歳 6 か月児健診
- 3 歳児健診

● 4 か月児健診

生後 4 か月では、ほとんどの乳児はまだ歯が生えていませんが、歯科健診のある 1 歳 6 か月児健診まで歯科の保健指導を受ける機会がありません。歯が生えることに備えるために貴重な指導の機会です。

● 1 歳 6 か月児健診

市町村で実施されている 1 歳 6 か月児健診は受診率も高く、歯科に関しては誕生後、最初の健康診査となります。既に多くの乳児は乳歯が萌出していますが、ほとんど歯科に関する保健指導を受けていません。歯科保健指導として重要な機会となります。

● 3 歳児健診

3 歳児健診の際には、すでにむし歯で治療を受けている幼児もいますが、初期のむし歯が見つかる場合もあり、その際には治療勧告が必要です。

むし歯の治療は幼児の恐怖心や不安感を取り除きながらの治療となりますので、徐々に進めていく事になります。

2

乳児の特徴 - 1

おっぱい吸うこと・噛むこと

おっぱいを吸うこと

生まれてすぐに行われる
反射運動

練習はいらない

噛むこと

歯が生えてくると、
歯からの感覚を手が
かりとして噛む動作
を身につける

生後の学習によって獲得

おっぱいを吸うのと、物を噛むことにはお口の使い方に違いがあります。物を噛むことは学習によって身につけなければなりません。

家族等と一緒に食事をするなどを通して自然に身につくようにしましょう。

- 4 か月児健診
- 1 歳 6 か月児健診

3

乳児の特徴 - 2

手づかみ食べについて



つかむ
5か月ごろ～

手づかみ食べは、10か月前後から始まります。

(食事への意欲)
食べることへの興味を引き出す
自分で食べる喜びを知り、食べる意欲がわく

(手先の発達)
握る練習になる



つまむ
9か月ごろ～

(五感の発達)
感触や安全性を確かめることができる
どのぐらい口に入れればよいかわかる

器をひっくり返したり、手でぐちゃぐちゃにこねたりすることがありますが、優しく見守ってあげましょう

手づかみ食べはお子さんの成長の中の大事な一つのステップです。

2歳半ぐらいまでは、スプーンなどと並行して続けても構いません。

- 4 か月児健診
- 1 歳 6 か月児健診

手づかみ食べは大事な成長のステップです。手で食材の形や硬さを確認し、力のコントロールを学びます。食べ物の温度で温かさ、冷たさを感じ、感覚機能を発達させることにつながります。むやみにやめさせないような指導が必要です。

乳児の特徴 - 3

指しゃぶりとおしゃぶり



乳児期（1歳の誕生日まで）
おらかな気持ちで見守りましょう。



幼児期前半（1～2歳）
励ましながら見守りましょう。
外遊びや手を使う遊びを増やしましょう。



3～4歳
おしゃぶりをしている場合は、やめることも考えていきましょう。
長く続けると、歯並びを悪くする原因にもなります。

- 4か月児健診
- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

● 4か月、1歳6か月

指しゃぶりとおしゃぶりについては、今は見守っていただければ結構ですが、今後の対応の目安としては、このようになります。

おしゃぶりについては鼻呼吸の獲得のために必要という話もありますが、歯並びのことを考えると4歳ぐらいまでに卒業した方が良いでしょう。

● 3歳

おしゃぶりについては鼻呼吸の獲得のために必要という話もありますが、歯並びのことを考えると4歳ぐらいまでに卒業した方が良いでしょう。

<指しゃぶりについて>

1歳までの指しゃぶりは母乳を飲むための哺乳反射の一部で、問題ありません。

歩行が始まり、両手を使うようになると徐々に減りますが、習慣として就寝前の指しゃぶりが残る事はあります。

3歳頃までに自然にしなくなるよう見守るよう指導します。

<おしゃぶりについて>

おしゃぶりは長時間、長期間の使用で顎顔面に変形を引き起こす可能性が示されています。使用時間、期間に対する指導が必要です。

おしゃぶりは2歳をすぎて奥歯の噛み合わせができからでも使用を続けると、歯並びや噛み合わせに影響が出やすくなり、唇のとじかた、舌の使い方にも問題が生じやすくなります。

5

乳歯について - 1

歯が生える時期

生後6か月頃から歯が生えてきます。
おっぱいを吸うことから噛むことに移行していきます。



8か月頃 12か月頃 18か月頃

写真提供：大阪市健康局 健康推進部

- 4か月児健診

今後のお子さんのお口の中の変化です。

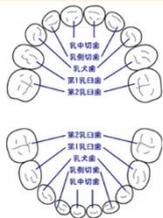
下の前歯から生えてくることが多いですが、順番は変わることもあります。

また、時期も早くなったり、遅くなったりする場合があります。

6

乳歯について - 2

歯が生える時期



乳歯の生え始めるおおよその時期

歯の種類	萌出	
乳中切歯	上	7.5か月
	下	6か月
乳側切歯	上	9か月
	下	7か月
乳犬歯	上	18か月
	下	16.5か月
第1乳臼歯	上	14か月
	下	12か月
第2乳臼歯	上	24か月
	下	20か月

萌出の時期には個人差があります。

<乳歯のそれぞれの名称>

- 4か月児健診
- 1歳6か月児健診

子どもの歯の生える時期と順番は、おおよその目安はありますが、個人差があります。あまりにも気になる場合は、歯科医院に相談してください。

7

乳歯について - 3

歯（乳歯）の役割

乳歯の主な4つの役割



乳歯は、永久歯が生えてくる時の道しるべになります！
永久歯は、乳歯の下で成長します。
「いずれ生え変わる歯だから」といって、むし歯を放置しないこと！

- 4か月児健診
- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

乳歯の役割とは、食べる、話す、そして、顔の形を整えたり、あごの発育を助けるという役目があります。

また、永久歯が生えてくる時の道しるべになります。永久歯は、乳歯の下で成長し、乳歯を道しるべにして生えてきます。

「いずれ生え変わる歯だから」といって、むし歯を放置したり、むし歯で早く抜けてしまったりすると、永久歯がきちんと生えないことがあります。

8

乳歯について - 4



● 4か月児健診

歯科の健診は1歳6か月児歯科健診からですが、それまでにもお口のお手入れは必要です。

乳歯が1本でも生えたら、歯みがきの習慣づけをはじめます。生え始めは、濡らしたガーゼなどで、歯に触れる練習から始め、やさしくふき取ります。

慣れることが目的の時期は、子どもの機嫌のよい時間帯や保護者の余裕のあるときに行い、慣れてきたら毎食後習慣となるように徐々に回数を増やしていきます。

慣れてきたら歯ブラシでみがきます。1歳を過ぎたら歯みがきの習慣づけに歯ブラシを子どもに持たせて自分でさせてみましょう。ご家族が歯磨きをしているところを見せて、自分も同じように歯磨きしたいという気持ちになるようにします。まだ自分では十分みがけないので、保護者の方はそのあとでしっかりと仕上げ歯みがきをします。

寝ているときは唾液の分泌量が減少するため、むし歯菌が繁殖しやすくなります。少なくとも寝る前は必ず仕上げみがきを行ってください。

9

むし歯について - 1



● 1歳6か月児健診

● 3歳児健診

むし歯のお話です。

10

むし歯について-2

子どものむし歯はいつから？

むし歯のある子どもの割合（大阪）

1歳6か月児	1人平均 むし歯本数	3歳児	1人平均 むし歯本数
1.30%	0.04本	16.30%	0.55本

10倍以上に増加！！

平成29年度大阪府市町村歯科口腔保健実態調査

- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

1歳6か月児健診の時に、むし歯のある子どもは、わずか1.3%ですが、3歳児健診では、16.3%と10倍以上に急増します。

● 1歳6か月

1歳6か月児健診の時点では、口腔衛生管理が不十分でもむし歯がない場合があります。むし歯が無くても安心せず、2歳までにむし歯を作らないような指導が必要です。

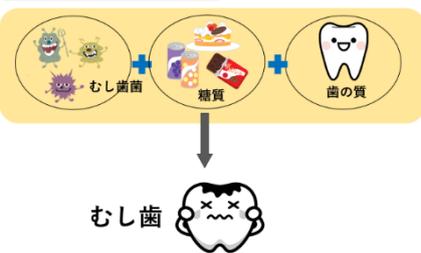
● 3歳

むし歯の予防と早期発見のために定期的な歯科医院でのチェックが必要です。かかりつけの歯科医院を持つよう指導します。

11

むし歯について-3

むし歯になる条件



- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

むし歯が出来るには、3つの要素があります。まず、むし歯菌の存在です。

次に、食べ物に含まれる糖質です。むし歯菌がこれを分解して酸をつくります。

そして、その酸が歯を溶かしはじめます。歯の質によって溶けかたが変わります。

フッ化物塗布により歯の質を強くすることができます。

1 2

むし歯について-4



- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

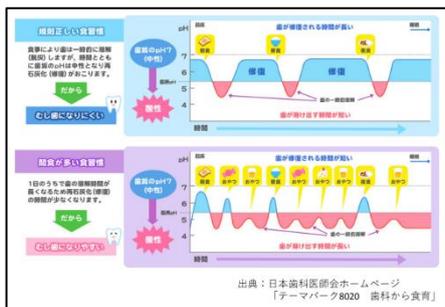
歯垢の中は、むし歯菌が酸を作り、酸性になります。酸性の間に歯の表面が溶け出します。このことを脱灰^{だっかい}と言います。

しばらくするとだ液の働きで中性に戻り、だ液の中のミネラル成分が歯に戻ります。このことを再石灰化^{さいせっかいか}と言います。

これらの変化は目には見えない細かい変化で、むし歯で穴があいてしまった場合は自然には治りません。

1 3

むし歯について-5



- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

食事が不規則でずっと食べている状態が続くと酸性の時間が長くなり、再石灰化が間に合わなくなります。

歯の表面が溶けて穴があき、むし歯になります。

飴やガム等が絶えずお口の中に入っていると同じようにむし歯になります。

1 4

むし歯予防-1

むし歯をつくらないために！

- ① 歯みがき習慣
- ② 歯科医院での定期的なチェック
- ③ おやつを食べかたの工夫

- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

むし歯の原因を取り除き、むし歯を作らないためにはこのような方法があります。

むし歯予防-2

①歯みがき習慣

- ・乳歯が1本でも生えたら、歯みがきスタート！
- ・生え始めは、濡らしたガーゼなどで慣れたら歯ブラシで！
- ・1歳を過ぎたら歯ブラシを子どもに持たせてみましょう！
- ・徐々に、食後と寝る前の歯みがき習慣を！
- ・3歳ごろになると20本の乳歯が生え揃います
- ・乳歯は永久歯に比べるとむし歯になりやすい
- ・むし歯になってしまうと、生えかわる準備をしている永久歯に悪影響をあたえてしまう

歯みがきの習慣を身につけましょう

歯科医院での定期健診も大事です



●1歳6か月児健診

●3歳児健診

●1歳6か月

具体的な歯磨きのお話です。

乳歯が1本でも生えたら、歯みがきの習慣づけをはじめます。

生え始めは、濡らしたガーゼなどで、歯に触れる練習から始め、やさしくふき取ります。

慣れてきたら歯ブラシでみがきます。

1歳を過ぎたら歯みがきの習慣づけに歯ブラシを子どもに持たせて自分でさせてみましょう。

ご家族が歯磨きをしているところを見せて、自分も同じように歯磨きしたいという気持ちになるようにします。

まだ、自分では十分に磨けないので、保護者の方はそのあとでしっかりと仕上げ歯みがきをします。

慣れることが目的の時期は、子どもの機嫌のよい時間帯や保護者の余裕のあるときに行い、慣れてきたら毎食後習慣となるように徐々に回数を増やしていきます。

寝ているときは唾液の分泌量が減少するため、むし歯菌が繁殖しやすくなります。少なくとも寝る前は必ず仕上げみがきを行ってください。

●3歳

具体的な歯磨きのお話です。

お子さんが歯磨きの習慣を身につけるためには生活リズムの中で歯磨きのタイミングを決める必要があります。

ただし、自分では十分に磨けないので、保護者の方はそのあとでしっかりと仕上げ歯みがきをします。仕上げ磨きは小学校低学年頃まで続けます。

寝ているときは唾液の分泌量が減少するため、むし歯菌が繁殖しやすくなります。寝る前は必ず仕上げみがきを行ってください。

むし歯予防－3

歯みがきの姿勢

- ・膝の上に、仰向きに寝かせましょう。
- ・頭をかるく、股で固定しましょう。



歯ブラシ

- ・ヘッドが小さく、毛足が短いもの。
- ・毛は、やややわらかめ。
- ・毛先が広がったら、交換しましょう。
- ・子ども用と仕上げ用を準備しましょう。



- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

歯ブラシは、ヘッドが小さく、毛足の短いものを選びます。

毛の硬さは、やや「やわらかめ」。柔らかすぎるとプラークはとれません。

毛先が広がったら、新しいものに交換しましょう。

子どもが自分で持つ歯ブラシと仕上げ磨き用をそれぞれ準備すると便利です。

歯みがきの姿勢は、膝の上に、仰向きに寝かせます。

頭をかるく股で固定すると磨きやすいです。

むし歯予防－4

歯ブラシ

子ども用歯ブラシ

仕上げみがき用歯ブラシ



- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

市販されている歯ブラシの一例です。たくさんの種類が販売されていますので、かかりつけの歯医者さんや歯科衛生士さんと相談し、お子さんにあったものを選びましょう。

子ども用の歯ブラシは、のどを突きにくいように短めで握りやすい太めのハンドルのもの。

仕上げみがき用の歯ブラシは大人が持ちやすいように長めのハンドルで奥まで磨けるようにヘッドは小さめのものがよいでしょう。

18

むし歯予防-5



- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

歯ブラシの持ち方は、鉛筆を持つようにかるく持ちます。

上唇のうらには、小帯とよばれるスジがあります。ここに歯ブラシが当たると痛いので、上の歯を磨くときは、上唇を指で持ち上げて磨くようにします。

奥歯の外側を磨くときは、小さめにお口を開けさせることで、ほっぺたにゆとりをもたせ、口の端から指を入れて頬を広げます。

この時に噛まれないように注意が必要です。

前歯の裏側は、歯ブラシをたてて、かき出すように磨きます。

19

むし歯予防-6

② 歯科医院での定期的なチェック

- ・むし歯がないかのチェック、むし歯予防のための歯科指導を受けましょう。
- ・1歳を過ぎたら、歯医者さんで定期的にフッ化物塗布をしてもらいましょう。

- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

お口の中の衛生状態や早期のむし歯の確認を歯科医院でおこなってください。

1歳を過ぎたら、歯医者さんで定期的にフッ化物を塗ってもらいましょう。

20

むし歯予防 - 7

フッ化物とは

- ・ 歯の再石灰化を助ける
- ・ 歯の質を強くする
- ・ むし歯菌の働きを弱める



フッ化物には、歯の質を強くして、むし歯菌の働きを弱める効果があります。

歯の再石灰化を助け、むし歯になりにくくします。

- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

21

むし歯予防 - 8

③おやつを食べ方の工夫

おやつは、時間を決めて

ダラダラ食べに注意して夜の歯みがき後はお茶、水以外は控えましょう



おやつの組み合わせを工夫しよう

甘いもの+甘くないもの、甘くないもの+甘くないもの
(例) ビスケットとお茶、おせんべいとジュース
さつまいもと牛乳など

食べ過ぎは禁物

袋ごとあげず、必ず食べる量だけ小分けしましょう



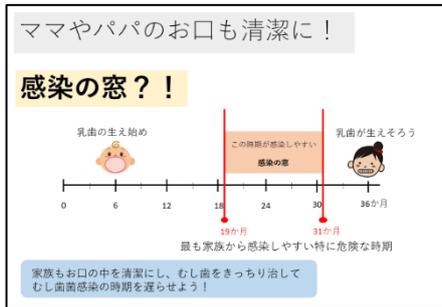
おやつには1回の食事量が少ない乳幼児の栄養補給の役割があります。

ただし、食べ方やおやつの種類によってはむし歯になりやすい環境を作ってしまいます。

- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

むし歯菌の感染

2 2



- 4 か月児健診
- 1 歳 6 か月児健診

生まれたての赤ちゃんのお口の中には、むし歯菌はいません。

家族からむし歯菌が感染するといわれています。

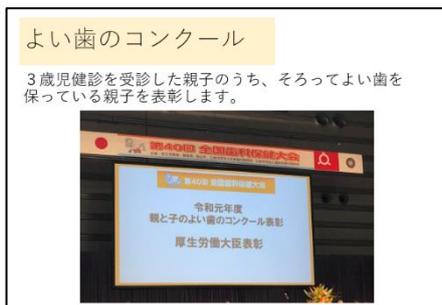
大人が食べたおはしやスプーンで赤ちゃんに食べ物を与えることは、控えた方がいいですが、スキンシップをやめる必要はありません。

家族のお口の中を清潔にし、むし歯をきっちり治しておくことも心がけましょう。

感染の窓と呼ばれる、19か月ごろから31か月ごろに感染しやすいといわれていますが、むし歯菌感染の時期をできるだけ遅らせることが大切です。

よい歯のコンクール

2 3



- 4 か月児健診
- 1 歳 6 か月児健診
- 3 歳児健診

- 4 か月、1 歳 6 か月

3歳児健診の時に親子ともによい歯を保っていれば表彰を受けられるかもしれません。

しっかりとむし歯予防をしていきましょう。

- 3 歳

当市町では、よい歯のコンクールを開催しています。

歯科健診でお子さんのお口にむし歯が認められなければ、声をかけられる場合があります。親御さんのお口の状態が良好の時は参加をお願いします。

よい歯のコンクールは昭和26年から続いている、むし歯予防のコンクールです。

3歳児健診の際にむし歯のないお口の状態の良好な親子を対象に、次年度の5月に開催されます。市町村で選出された親子は都道府県の審査を経て、最優良親子は全国審査に推薦されます。

※よい歯のコンクールを実施していない市町村は、このスライドを削除してください。

噛むことの効果

しっかり噛もう、噛むことの効用

- 1、脳の働きを活発にする。
- 2、むし歯を防ぎ、口臭を少なくする。
- 3、味覚の発達を促す。
- 4、健康な歯とあごをつくる、きれいな歯並びをつくる。
- 5、発音がはっきりする。
- 6、胃腸の働きを促進する。
- 7、全身の体力向上とストレス解消。
- 8、肥満を防ぐ。



離乳食は、噛むための大切なステップです。

- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

噛むことには様々な効果がありますが、学習が必要です。

ご家族と一緒に食べて、食事をしているところをしっかり見せることから始めます。

よく噛むことで、

1. 脳を刺激し、血流量が増える
2. 唾液の分泌が多くなり、自浄作用が働く
3. 食べ物を細かく砕き、唾液と混ざり味蕾を刺激する
4. 顎骨の発達を促す
5. 舌を含む口のまわりの筋肉が発達する
6. 消化酵素が多く出て消化を促す
7. 噛みしめることで体に力が入る
8. 満腹感を得ることで食べすぎない

離乳の時期

離乳について

- ・むし歯予防の観点からは、乳歯が多く生えてくる1歳～1歳半頃までに母乳やミルクをやめることを考えましょう。
- ・しかし、母乳やミルクには精神的な安らぎや親子の愛情を深めるなどの意味合いもあります。

お子さんの成長に合わせた離乳時期を考えましょう。

- 4か月児健診
- 1歳6か月児健診

むし歯予防の点からは1歳半までに離乳した方が良いです。

また、哺乳瓶の使用もむし歯を作る原因になりますので注意が必要です。

○哺乳瓶の使用とむし歯

哺乳瓶にジュースや清涼飲料水等、糖分を含んだ飲み物を入れて飲ませたり、寝る前に哺乳瓶でミルクを飲ませながら寝てしまうとむし歯のリスクが高くなります。

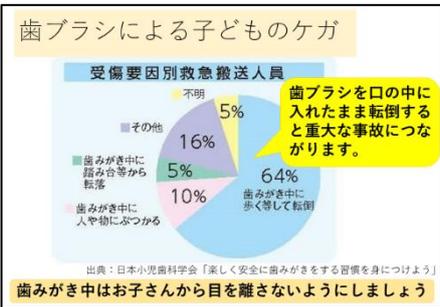
○母乳と人工乳(ミルク)とむし歯について

現在の人工乳(ミルク)の成分は健康増進法に基づいており、糖の含量成分も母乳と大きな差はありません。そのため、むし歯の発症リスクにも大きな差はありません。

むし歯の発症リスクは哺乳時間や哺乳のタイミングとの関連で変化します。

26

歯ブラシ事故について-1



歯ブラシをくわえたまま歩き回ること、転倒してケガをすることがあります。

注意を払い目を離さないことが大事です。

お口は脳に近いので、歯ブラシによるケガには特に注意が必要です。歯みがきの時は座ったまま、というような約束事をする事も大事です。知らない間にケガをしていた、とならないための見守りについて指導が必要です。

- 4 か月児健診
- 1 歳 6 か月児健診

27

歯ブラシ事故について-2



歯ブラシでケガをするのは、1歳から2歳にかけての時期が一番多くなります。

繰り返しますが、目を離さないようにしてください。

- 4 か月児健診
- 1 歳 6 か月児健診

3. 成人期の歯とお口の健康

本スライドのトピックス

- ・ 歯周病とは スライド 2～3
- ・ 歯周病の状態 スライド 4～7
- ・ 歯周病の予防 スライド 8
- ・ セルフチェック スライド 9～10
- ・ タバコと歯周病 スライド 11

1



18歳までは学校保健安全法で毎年歯科健診が行われますが、それ以降の市町村の取り組みは様々です。

2

歯周病とは - 1

歯周病

歯周病とは・・・

- ・ 歯と歯ぐきの境目に歯垢（プラーク）がたまり、その中に潜んでいる細菌によって歯ぐきに出血や腫れが起こる病気。
- ・ 痛みを伴わずに進行し、重症化することがある。
- ・ 「歯肉炎」と「歯周炎」の総称。

40歳以上の約80%が歯周病

40歳以上の成人が歯を失う原因の40%以上は歯周病

出典：厚生労働省「平成23年度歯科疾患実態調査」
9.0.2の歯周病項目「第2回本大会の抜歯原因調査報告書」

歯を失う二大原因はむし歯と歯周病です。

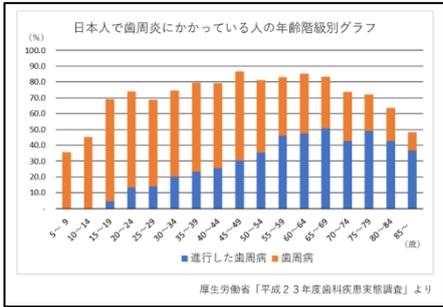
40歳以上の約80%が歯周病に罹患しており、40歳以上の成人が歯を失う原因の40%以上は歯周病であると言われています。

むし歯は歯そのものが壊されていく病気ですが、歯周病は歯を支える組織が壊されていき、最後には歯が抜け落ちる病気です。

歯周病には炎症が歯ぐきに局限した歯肉炎と、歯を支える歯槽骨に炎症が波及した歯周炎があります。

3

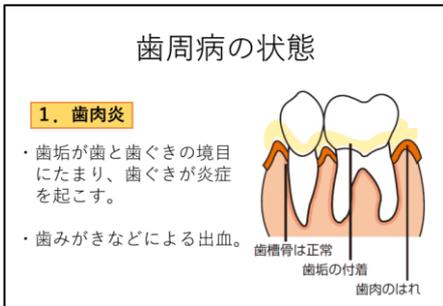
歯周病とは - 2



グラフの通り、40歳を過ぎると進行した歯周病にかかっている人の割合が高くなってきます。

4

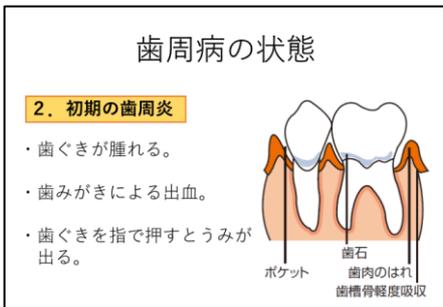
歯周病の状態 - 1



初期の歯肉炎から重度の歯周炎の話をしていきます。
歯肉炎とは、歯ぐきに腫れがあるが歯を支える骨が正常な状態を指します。

5

歯周病の状態 - 2



一方、初期の歯周炎では、歯ぐきの腫れに加えて歯を支える骨が溶け始めます。

6

歯周病の状態—3

歯周病の状態

3. 進行した歯周炎

- ・歯ぐきからの出血が増す。
- ・いやな口臭。

膿汁 歯石沈着 ポケット
歯槽骨吸収

歯周炎が進行すると、更に歯を支える骨のやせが進行し、歯が揺れてきます。

膿もたまり、出血も増し、いやな口臭がします。

7

歯周病の状態—4

歯周病の状態

4. 重度の歯周炎

- ・歯を支える骨の大部分に炎症が広がり、歯がぐらぐらする。
- ・やがて歯が抜けてしまう。

歯間が開く
高度な 歯の動揺 膿汁
歯槽骨吸収

重度の歯周炎になると、歯を支える骨がなくなり、やがて歯が抜けてしまいます。

1番初めの歯肉炎を思い出してください。歯を支える骨がどんどん溶けていくことが分かります。

8

歯周病の予防

歯周病の予防

- 1. 歯みがき**
 - ・歯科医院で専門のブラッシング指導を受ける。
- 2. 歯科健診の受診**
 - ・定期的に歯科を受診する。
- 3. 歯石除去**
 - ・定期的に歯科医院で歯石を取ってもらう。

初期の歯周病は自覚症状の少ない病気です。

初期の歯周病は自覚症状の少ない病気です。

まずは歯科医院で自分の状態を検査してもらいましょう。自分に合った歯みがきのしかたを習得し、毎日それを自分で続けることが重要です。

9

セルフチェックー1

歯周病のセルフチェック表

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつきやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている。
- とときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

出典：8020推進財団 歯周病セルフチェック

歯周病のセルフチェック表です。1つでもチェックが入れば要注意です。

(配布用チェックシートあり)

資料編：61ページ

10

セルフチェックー2

●チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

●チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性あります。まず歯みがきのしかたを見直しましょう。念のためかかりつけ歯科医院で歯周病でないか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらいましょう。

●チェックが3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

出典：8020推進財団 歯周病セルフチェック

いかがでしたか？みなさん、まずはご自身の状態を歯科医院でチェックしてもらいましょう。

歯周病は自覚症状の少ない病気です。チェック項目のなかった人も安心せずに定期的にかかりつけ歯科医を受診しましょう。

タバコと歯周病

11

タバコと歯周病

- ・歯ぐきの血液循環が悪くなり、歯ぐきの抵抗力を低下させる。歯周病の悪化。
- ・歯ぐきの中の細胞がメラニン色素の合成により変色する。



タバコを吸わない人



喫煙者の
メラニン色素沈着

この中に喫煙される方はいらっしゃいますか？

タバコは歯周病を悪化させる要因と言われています。

写真を見て下さい。タバコを吸わない人に比べて、喫煙者の歯ぐきはメラニン色素の沈着により黒ずんでいることが分かります。

タバコに含まれるタールがヤニとして歯に付着すると、その上にプラークが付着しやすくなります。

また、タバコに含まれる一酸化炭素やニコチンは病原菌に対する抵抗力を低下させると共に歯茎の腫れを隠したり、傷口を治りにくくしたりするため、歯周病を重症化させます。

歯周病治療に際しては、禁煙が必要となります。

たばこの煙には数千もの化学物質（タール、一酸化炭素、ニコチン等）が含まれ、そのうちニコチンや発ガン性物質などの有害物質は200～300含まれるとも言われています。歯周病にかかる危険は1日10～19本喫煙すると2.96倍にもなります。

必要に応じて「タバコと歯とお口の健康」のスライド（40ページ）もご活用ください。

4. 高齢期の歯とお口の健康

本スライドのトピックス

- ・フレイル …………… スライド 2
- ・オーラルフレイル …………… スライド 3
- ・高齢者のお口の状態 …………… スライド 4
- ・かむ力 …………… スライド 5
- ・飲み込み …………… スライド 6
- ・トレーニング・体操（飲み込み） …………… スライド 7～10
- ・唾液 …………… スライド 11
- ・唾液腺マッサージ …………… スライド 12
- ・トレーニング・体操（唾液） …………… スライド 13～14

1



いつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、心身のおとろえを予防することが大切です。お口のケアを実践してお口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりかみ、充実した食生活を送ることができます。また、よくかむことで脳の血流が増え、脳神経細胞の働きが活発になりますので、認知症予防にもつながるなど、想像以上によい影響を及ぼします。では、一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送るためにはどうしたらよいのでしょうか？

本日は、低栄養防止のための口腔機能低下の予防や改善の重要性についてお話しします。

世界長寿国のフロントランナーとして、国は健康寿命延伸を目的に介護予防・フレイル対策を推進しており、高齢者の低栄養防止のための口腔機能低下の予防や改善が重要と位置付けています。

フレイル（虚弱）とは

『（加齢に伴い）筋力や心身の
活力が低下した状態』



日本老年医学会

フレイルという言葉をご存じですか？

フレイルとは（加齢に伴い）筋力や心身の活力が低下した状態のことを言います。

2014年に日本老年医学会が虚弱のことをフレイルと呼ぶことを提唱しました。

2018年9月からはじまった厚生労働省による「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する有識者会議」においてもフレイル予防・対策の重要性が注目されており、国家戦略としての1つになっています。

オーラルフレイル



オーラルフレイルという言葉もあります。

オーラルフレイルとは、口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、口の機能の低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下まで繋がる現象及び過程のことを言います。フレイルとオーラルフレイルは密接に関係しています。

この中にあてはまるものはありますか？

(配布用チェックシートあり)

- ・むせる、食べこぼす
- ・食欲がない、少ししか食べられない
- ・柔らかいものばかり食べる
- ・滑舌が悪い、舌が回らない
- ・お口が乾く、ニオイが気になる
- ・自分の歯が少ない、あごの力が弱い

平成元年に開始された8020運動は、歯の本数を主眼にした活動であり、当初1割だった達成率は平成28年には5割以上となっています。

オーラルフレイルとは、老化に伴う様々な口腔の状態の変化に口腔健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増し、食べる機能障害に陥り、さらにはフレイルに影響をあたえ、心身の機能低下にまで繋がる一連の現象及び過程のことを言います。

高齢期の保健ニーズの変遷の中で生まれ、歯の本数だけでなく、口腔の機能に注目した概念です。

資料編：62ページ

4

高齢者のお口の状態

自分のお口の状態を知ってみましょう 

- ・柔らかいものはかみ合
・自分の歯が少ない、あごの力が弱い
- ・むせる、食べ物を飲み込む
・活舌が悪い、舌が白くない
- ・お口が乾く、唾液が気になる

それらに心あたりのある方、何が課題なのでしょう
か？

かむ、飲み込み、唾液についてお話します。

5

かむ力

かむ力 ~かめるようになると~

- ・柔らかいものばかり食べる
- ・自分の歯が少ない、あごの力が弱い

歯がなくても入れ歯を作ることで噛む力をつけられます。
また、自分の歯や入れ歯で噛みにくい場合は、歯医者さんで調整してもらいましょう。

- ・表情が若々しくなる
- ・栄養状態がよくなる
- ・食事（形状）の種類が増える

まず、かむ力から見ていきます。

歯がなくても入れ歯を作ることで噛む力をつけられま
す。また、自分の歯や入れ歯で噛みにくい場合は、歯医者
さんで調整してもらいましょう。

かめるようになると、表情が若々しくなる、栄養状態が
よくなる、食事（形状）の種類が増えるといった効果が期
待できます。

かむ力が弱まることに関係するのは、歯がなくなること、
歯が痛むこと、義歯が合わないことです。上記以外に唇や舌の動きが悪くなり、かむための筋力も弱り、かめなくなっていくます。

認知症にもなりやすくなることが最近の研究からわか
ってきています。

6

飲み込み

飲み込み ~飲み込む力をつけると~

- ・むせる、食べこぼす
- ・滑舌が悪い、舌が回らない

↓

私たちは、口や首の筋肉を使って食べ物を胃へ運びます。
口や首、「舌」の役割はとても重要です。
お口の体操を取り入れてみましょう。

- ↓
- ・むせにくくなる
 - ・肺炎予防になる
 - ・しゃべりやすくなる
 - ・食事がスムーズにできる

続いて飲み込みについて確認しましょう。

飲み込むために私たちは気づかぬうちに口や首、舌の筋肉を使っています。その中でも舌の役割はとても重要です。

お口の体操を取り入れることによって、むせにくくなったり肺炎予防などにもつながります。

日頃からの口や首の体操を行い、飲み込みに使う筋肉を動かすことが口や首の健康、体の健康につながるのです。

7

トレーニング・体操 (飲み込み) - 1

お口の働きを高める体操

舌トレーニング

舌は筋肉の塊
舌の機能が落ちると誤嚥や、むせ、舌がもつれて上手く話せない、などが起こります

① 舌で下顎を触るつもりで舌を伸ばす

② 舌で鼻の頭を触るつもりで舌を伸ばす

③ 舌を左右に伸ばす

④ お口の周りをぐるりと舌を動かす
左周り右周りを3回ずつ行う

⑤ スプーンを舌に押しあてて、その力に抵抗するように舌を挙げる
右、左も同じように行う

これからご紹介する体操、マッサージ等は力を入れすぎず、無理のない範囲で行ってください。

それでは舌のトレーニングからしてきましょう。

舌は筋肉の塊です。

舌の機能が落ちると誤嚥や、むせ、舌がもつれて上手く話せないなどが起こります。

【体操の実践】

舌は筋肉の塊です。舌の動きが悪くなると食事を摂取するのに時間がかかったり飲み込みにくくなったりと様々なことが起こってきます。舌トレーニングは舌に焦点を当てたトレーニングです。舌の筋肉は内舌筋と外舌筋に分かれ、内舌筋は舌の形を変える役割を、外舌筋は舌を大きく動かす役割を担っています。内舌筋、外舌筋を舌トレーニングで鍛えることは、食塊形成や移送、誤嚥の防止などを目的としています。

資料編：66ページ



続いてパタカラ体操です。

「パ」は食べこぼしの防止、「タ」と「ラ」は食べ物を喉まで動かすトレーニング、「カ」は喉の奥を閉じるトレーニングになります。

【体操の実践】

パタカラ体操は摂食嚥下の機能向上を目的として行います。食べることは食べ物を「認識」→「取り込み・咀嚼」→「食塊形成・咽頭へ送り込み」→「飲み込み」→「胃へ送り込み」を協調性を持って行なっています。「パ」は複数の表情筋、口輪筋や頬筋を鍛え、食物の取り込みや食べこぼしを防ぎます。「タ」「ラ」は舌筋を鍛え、食塊形成や食物の咽頭への輸送の向上につながります。「カ」は口蓋帆挙筋を鍛え、鼻咽腔閉鎖の向上をはかり誤嚥を防ぎます。唇を閉じる筋力が衰えると「パ」が「ハ」に、舌の前方の動きが悪くなると「タ」が不明瞭に、付け根（舌根部）の動きが悪くなると「カ」が不明瞭になります。童謡などの簡単な歌の歌詞をパタカラに変えて行うのも良いです。

資料編：66ページ



食前体操です。

お口の筋肉トレーニングのほかに、唾液の分泌促進や誤嚥時の咳反射の向上を目指します。

【体操の実践】

食前体操（首・肩の体操）は覚醒を促し、筋肉トレーニング、誤嚥時の咳反射の向上を目的としています。始めと終わりの深呼吸は筋肉をリラックスさせる目的と共に上手な呼吸の仕方を習得します。誤嚥時の咳反射時には約1秒呼吸は止まります。この時に上手な呼吸ができないと協調性を持った咳ができません。また、首や肩の運動は嚥下に関連する筋肉のトレーニングになります。

資料編：67ページ

10

トレーニング・体操（飲み込み）- 4



シルベスター法です。

飲み込みと呼吸には深い関係があります。

呼吸機能の低下で咳がでにくくなったり、呼吸が浅くなり呼吸の回数が増えることで飲み込むタイミングがとりにくく、誤嚥しやすくなったりします。

呼吸機能を高めることは誤嚥性肺炎の予防になります。

すべての種類を毎日でもいいですが、「何曜日は何をする」のように工夫して毎日の生活の一部にしましょう。

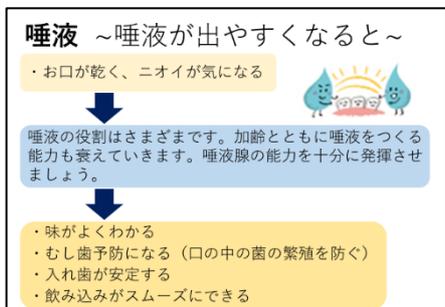
【体操の実践】

嚥下と呼吸はきわめて密接に関係しています。呼吸筋の柔軟性を促し、胸郭の可動性を改善させることにより呼吸活動を高めます。また、嚥下におけるリスク管理として、咽頭残留や誤嚥した場合の嚥出機能を向上させることにつながります。嚥下障害をもつ嚥下筋・呼吸筋の弱い高齢者、サルコペニア（骨格筋減少症）、または嚥出機能が低下している高齢者に有効です。

資料編：67ページ

11

唾液



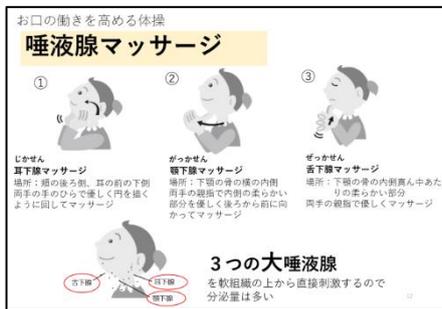
唾液の量が少なくなると口が乾き、味が分かりにくくなります。

唾液の役割はさまざまです。加齢とともに唾液をつくる能力も衰えていきます。唾液腺の能力を十分に発揮させましょう。

唾液が出やすくなると、味がよくわかる、むし歯予防になる（口の中の菌の繁殖を防ぐ）、入れ歯が安定する、飲み込みがスムーズにできるなどの効果が期待できます。

1 2

唾液腺マッサージ



唾液腺の能力を発揮させるためのマッサージを説明します。

力を入れすぎずに優しく行いましょう。

【マッサージの実践】

唾液腺マッサージは3つある大唾液腺を刺激することにより唾液を分泌させます。過度な力はかけず、優しく押してやるように唾液腺を刺激します。頸部の過度の圧迫は迷走神経反射や脳梗塞などを誘発する恐れがあり、注意が必要です。唾液の作用には咀嚼や嚥下の補助、洗浄および抗菌、味の成分の溶解、酸やアルカリの中和や濃度調整、消化など多くの役割があります。

資料編：68ページ

1 3

トレーニング・体操（唾液）- 1



唾液だけではなく、お口の周りの筋肉を鍛える体操も一緒にやってみましょう。

このぶくぶくうがいでは、頬の筋肉、口の周りの筋肉、が鍛えられます。お口の中では、舌が動くので舌の筋肉も鍛えられます。

【体操の実践】

ぶくぶくうがいは口をしっかりと閉じて頬を膨らませ、お口の周りの筋肉を鍛えながら行うものです。お口の中の汚れを取り除く効果もあります。口を閉じることが難しい方やむせやすい方は水を使わないぶくぶくうがいを行うようにしましょう。ぶくぶくうがいを行うことにより、頬筋や口輪筋などの表情筋が鍛えられます。また、お口の中では舌が動いて舌筋が鍛えられます。

資料編：68ページ



あいうべ体操です。

「あ」「い」「う」の体操でトレーニングされる筋肉は、「飲み込み」や「食べこぼしの防止」の向上につながります。

「べ」は舌筋のトレーニングです。「食塊形成」や「食塊の移送」や「飲み込み」の向上につながります。

【体操の実践】

あいうべ体操は効率的な口腔関係のトレーニングになります。「あ」は舌骨筋群、開口筋群、口筋を鍛えます。「い」は広頸筋、笑筋、口角挙筋、大頬骨筋を鍛えます。「う」は口輪筋を鍛えます。これらの筋肉は「飲み込み」や「食べこぼしの防止」の向上につながります。「べ」は舌筋を鍛えます。これは「食塊形成」「食塊の移送」や「飲み込み」の向上につながります。顎関節の動きが悪い方は関節の負担が少ない「い」「う」からはじめてください。

資料編：69ページ

高齢期の歯とお口の健康に関連して、「誤嚥性肺炎」（47ページ）、「認知症と口腔ケア」（49ページ）のスライドも必要に応じてご利用ください。

2 その他のテーマ

1. 歯周病と糖尿病

本スライドのトピックス

- ・ 歯周病について スライド 2～4
- ・ 歯周病と糖尿病の関係 スライド 5～6
- ・ セルフチェック スライド 7

1



お口の病気の一つ歯周病は様々な全身疾患と関係があるとされています。

糖尿病を患う方は歯周病になりやすいとされています。一方、歯周病を放置すると血糖のコントロールが悪くなることがわかってきました。

2

歯周病についてー1

歯周病

歯周病とは・・・

- ・ 歯と歯ぐきの境目に歯垢（プラーク）がたまり、その中に潜んでいる細菌によって歯ぐきに出血や腫れが起こる病気。
- ・ 痛みを伴わずに進行し、重症化することがある。
- ・ 「歯肉炎」と「歯周炎」の総称。

40歳以上の約80%が歯周病

40歳以上の成人が歯を失う原因の40%以上は歯周病

出典：厚生労働省「平成23年度歯科疾患実態調査」
9.0.2の歯周病、「第2回本大会の抜歯原因調査報告書」

歯を失う二大原因はむし歯と歯周病です。

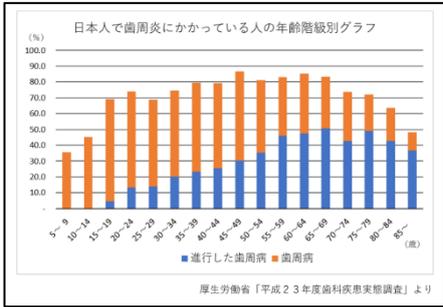
40歳以上の約80%が歯周病に罹患しており、40歳以上の成人が歯を失う原因の40%以上は歯周病であると言われています。

むし歯は歯そのものが壊されていく病気ですが、歯周病は歯を支える組織が壊されていき、最後には歯が抜け落ちる病気です。

歯周病には炎症が歯ぐきに限局した歯肉炎と、歯を支える歯槽骨に炎症が波及した歯周炎があります。

3

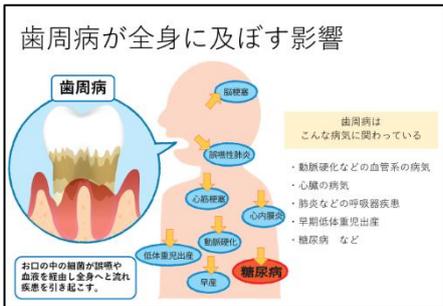
歯周病について-2



グラフの通り、40歳を過ぎると進行した歯周病にかかっている人の割合が高くなってきます。

4

歯周病について-3



これまで歯周病は口の中だけで問題を起こす病気と考えられてきましたが、最近では、歯周病は口の中だけではなく全身に影響を及ぼすことがわかってきました。

歯周病に罹ると歯の周囲の細菌の数が増え、増殖した細菌は炎症を引き起こす物質を生み出します。そして、これらの物質や一部の細菌は血管の中に入り込んで全身の各器官に拡がります。最近、これらの物質や全身の器官に達した一部の細菌が全身の病気に関わっていることがわかってきました。

歯周病と関連が指摘されているものとして、動脈硬化などの血管系の病気、心臓病、肺炎などの呼吸器疾患、早期低体重児出産、そして糖尿病が挙げられています。

疾患によってエビデンスレベルは様々ですが、歯周病と糖尿病の関連については、「糖尿病診療ガイドライン」(日本糖尿病学会 2019)でも明記されています。

歯周病と糖尿病の関係— 1

5

歯周病と糖尿病の類似点

	歯周病	糖尿病
初期症状	ほとんど無兆候	ほとんど無兆候
年齢	35歳以上に多い	40歳以上に多い
生活習慣病としての側面	あり	あり
自己管理	ブラークコントロール 口腔ケア	食事療法・運動

出典：日本歯科医師会 国民向け啓発資料「歯周病と糖尿病」

歯周病と糖尿病との間には多くの類似点が見られます。

まず、共に初期症状や自覚症状に乏しく発見が遅れがちになることです。罹患した方の年齢も、共に中年期以降が多くなっています。生活習慣病としての側面を両者とも持っています。また、治療するためには自己管理が重要だということも非常に似ています。

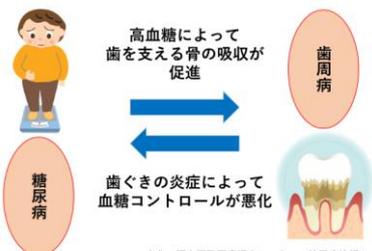
以前から糖尿病にかかっている人では歯周病が悪化しやすいということがいわれていましたが、最近では歯周病が糖尿病を悪化させる可能性があることも示唆されています。

このように、歯周病と糖尿病には密接な関係があります。

歯周病と糖尿病の関係— 2

6

歯周病と糖尿病の双方向の関係性



出典：国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター

歯周病、糖尿病とも慢性的に持続する疾患です。

歯周病と糖尿病はともに影響し合い、双方向の関係性があります。

歯周病と糖尿病は相互に悪い影響を及ぼします。糖尿病をお持ちの方は歯周病が悪化しやすく、歯周病があると糖尿病の血糖コントロールが難しくなることがわかってきています。

歯周組織の炎症（出血や膿）に関連した化学物質が血管を經由して体中に放出されます。この炎症性化学物質が体の中で血糖値を下げるインスリンを効きにくくします。そのため、糖尿病が進行しやすくなります。逆に歯周病を治療することで糖尿病の状態も改善する可能性が示されています。

糖尿病でコントロールの悪い高血糖状態であると、歯周病関連細菌により感染しやすくなり、炎症により歯周組織が急激に破壊され歯周炎が重症化します。

2. タバコと歯とお口の健康

本スライドのトピックス

- ・ 全身へのタバコの影響 スライド 2
- ・ 歯周病について スライド 3～4
- ・ タバコと歯周病の関係 スライド 5～7
- ・ 禁煙の効果 スライド 8
- ・ 受動喫煙 スライド 9～10

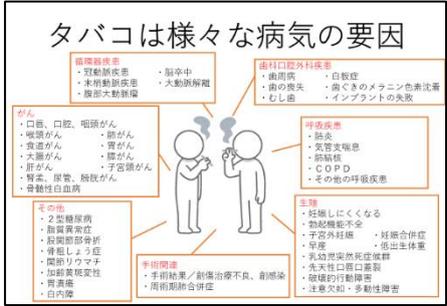
1



今日はタバコと歯とお口の健康について話をしたいと思います。

2

全身へのタバコの影響



スライドにあるように、タバコは様々な病気の要因になっています。

タバコはお口の病気の1つである歯周病を悪化させる要因の1つでもあります。

3

歯周病について-1

歯周病

歯周病とは・・・

- ・ 歯と歯ぐきの境目に歯垢（プラーク）がたまり、その中に潜んでいる細菌によって歯ぐきから出血や腫れが起こる病気。
- ・ 痛みを伴わずに進行し、重症化することがある。
- ・ 「歯肉炎」と「歯周炎」の総称。

40歳以上の約80%が歯周病

40歳以上の成人が歯を失う原因の40%以上は歯周病

出典：厚生労働省「平成23年度歯科疾患実態調査」8020推進財団「第2回永久歯の技術者研修報告書」

歯を失う二大原因はむし歯と歯周病です。

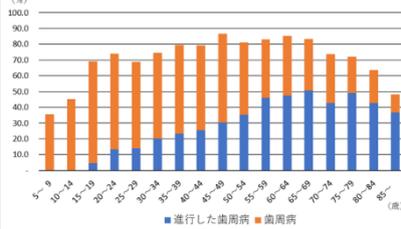
40歳以上の約80%が歯周病に罹患しており、40歳以上の成人が歯を失う原因の40%以上は歯周病であると言われています。

むし歯は歯そのものが壊されていく病気ですが、歯周病は歯を支える組織が壊されていき、最後には歯が抜け落ちる病気です。

4

歯周病について-2

日本人で歯周炎にかかっている人の年齢階級別グラフ



厚生労働省「平成23年度歯科疾患実態調査」より

グラフの通り、40歳を過ぎると進行した歯周病にかかっている人の割合が高くなってきます。

5

タバコと歯周病の関係-1

タバコと歯周病

- ・ 歯ぐきの血液循環が悪くなり、歯ぐきの抵抗力を低下させる。歯周病の悪化。
- ・ 歯ぐきの中の細胞がメラニン色素の合成により変色する。



タバコを吸わない人



喫煙者のメラニン色素沈着

この中に喫煙される方はいらっしゃいますか？

タバコは歯周病を悪化させる要因と言われています。

写真を見て下さい。タバコを吸わない人に比べて、喫煙者の歯ぐきはメラニン色素の沈着により黒ずんでいることが分かります。

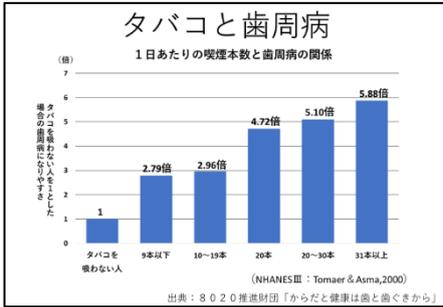
タバコに含まれるタールがヤニとして歯に付着すると、その上にプラークが付着しやすくなります。

また、タバコに含まれる一酸化炭素やニコチンは病原菌に対する抵抗力を低下させると共に歯茎の腫れを隠したり、傷口を治りにくくしたりするため、歯周病を重症化させます。

歯周病治療に際しては、禁煙が必要となります。

6

タバコと歯周病の関係-2



タバコと歯周病の関係をグラフに表しています。

1日あたりの喫煙本数の増加に伴い、歯周病のリスクが跳ね上がっていることが分かります。

7

タバコと歯周病の関係-3

タバコと歯周病

- ニコチンの血管収縮作用により、歯ぐきの腫れや出血が見た目上抑えられる。
⇒歯周病が気づかないうちに重症化。

タバコの中のニコチンによる影響で歯ぐきの血管が収縮します。血の巡りが悪くなり、口の中の免疫力も低下します。ただ出血は見た目上減るため、気づいた時には歯周病が重症化している場合が有ります。

8

禁煙の効果



禁煙に成功した人のお口の中を、禁煙前と禁煙後で比べてみましょう。

禁煙し、口の中のメンテナンスを行うことにより歯ぐきが健康になっていることが分かります。

9

受動喫煙— 1

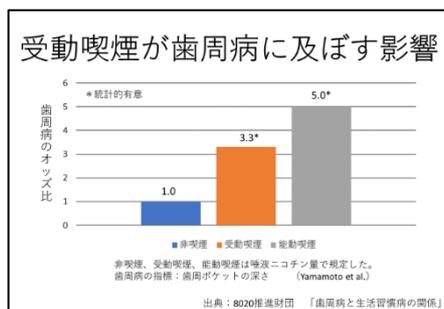


本人がタバコを吸っていないくても、ご家族がタバコを吸っていることで歯周組織に影響が出ている方の写真です。

一番左の写真では、上の4本の前歯、下の6本の前歯の歯ぐきに元々の薄いメラニン色素沈着が見られます。一番右の写真では明らかに濃くなっていることが分かります。タバコの影響でメラニン色素が増加するという報告があります。

10

受動喫煙— 2



本人がタバコを吸っていないくても、受動喫煙により歯周病のリスクが3倍以上になっています。もちろん喫煙者は歯周病のリスクがさらに高くなっています。タバコは百害あって一利なしです。

3. 口臭

本スライドのトピックス

- ・口臭の分類 スライド 2
- ・口臭の原因 スライド 3～6
- ・口臭の予防 スライド 7

1



口臭については、自身の口臭に過敏になる方もおられます。

生理的口臭の存在を知り、実際に発生する口臭の原因を知ることで、実際の口臭も精神的な要因も予防できる場合もあります。

2

口臭の分類

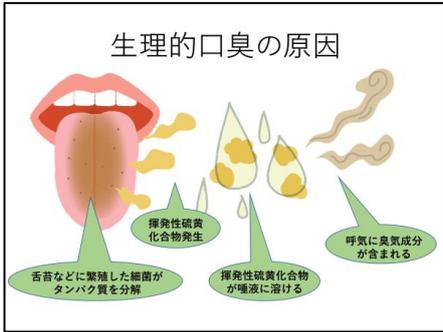


口臭には誰もが持つ生理的口臭、飲食物やタバコなどの嗜好品由来の口臭、病気由来の口臭に分けることができます。

口臭は精神的な要因も多いですが、今回は実際に臭うケースをターゲットにしています。

3

口臭の原因 - 1



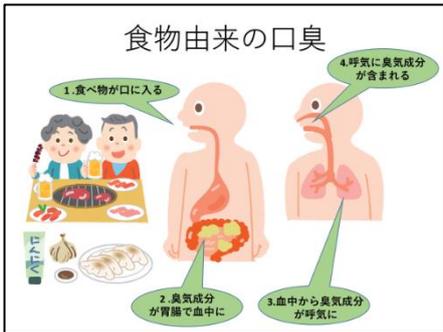
生理的とは、病気ではない誰もが持つ口臭です。
朝起きた時や空腹時に強くなることが多く、舌苔（舌に付着する白い汚れのこと）が臭気成分を発生させる場となります。

就寝中は唾液の分泌量が減少するため、起床時の口臭に関しては気にする必要はありません。

舌苔の除去の際には専用のブラシか軟毛の歯ブラシを使用し、舌を傷つけないように少しずつ除去するよう指導が必要です。

4

口臭の原因 - 2



ニンニク、餃子、焼き肉などの食べ物由来の臭気成分は血中に溶け込みます。
その後、その臭気成分が肺から呼気に含まれることで口臭となります。

5

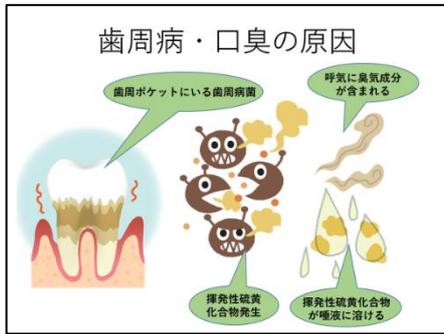
口臭の原因 - 3



歯周病のスライドです。
歯周病は病的口臭の原因で最もポピュラーなものです。

6

口臭の原因 - 4



歯周ポケットのなかで、歯周病菌が揮発性の硫黄化合物を発生させ、呼気に含まれることで口臭となります。

歯周病は慢性的に進行しやすく、自覚症状を伴いにくいものですが、自身の口臭が気になった時に歯周病のセルフチェックを行い、口腔内の状態を把握することは重要です。

7

口臭の予防

歯周病口臭には治療 & 歯磨き



このような歯周病由来の口臭を防ぐには、歯科医院の受診や日常の歯磨きが大切です。

歯周病の治療により原因菌の数を減らすことで口臭は改善できます。また、日常の歯磨きは歯周病そのものの予防と重症化防止のためにもとても重要です。

4. 誤嚥性肺炎

本スライドのトピックス

- ・ 誤嚥と誤飲 …………… スライド 2
- ・ むせと不顕性誤嚥 …………… スライド 3
- ・ 誤嚥性肺炎 …………… スライド 4
- ・ 誤嚥性肺炎予防 …………… スライド 5

1



誤嚥性肺炎という言葉聞いた事があると思います。
どういう病気なのかのお話しです。

誤嚥性肺炎の死亡率は平成 29 年度から肺炎から独立して集計されるようになり、同年度の死亡率は 7 位でした。

2

誤嚥と誤飲

誤嚥と誤飲

・ 誤嚥

物を飲み込む働きを嚥下機能、口から食道へ入るべきものが気管に入ってしまうことを誤嚥と言います。

・ 誤飲

異物を誤って飲み込むこと。
コイン・ボタン電池・おもちゃ 等

「誤嚥」と「誤飲」は読み方もよく似ていて、混同されやすい言葉ですが、意味は全く違います。

唾液が気管に入る場合も誤嚥となり、食事に関係なく、就寝中でもおこります。

「誤嚥」と「誤飲」はよく似た言葉ですが、意味は全く異なります。混同している場合もありますので、指導にあたり整理しておく必要があります。

3

むせと不顕性誤嚥

むせと不顕性誤嚥

・むせ

誤嚥を起こした時に起こるせき反射。
気管の異物を排出する。

・不顕性誤嚥

誤嚥してもむせがおこらない誤嚥。
就寝時の唾液の誤嚥や脳血管障害の後遺症
等でみられる場合がある。

通常の場合は誤嚥すると「せき反射」がおこり、むせて、気管から異物は排出されます。

「せき反射」がおこらなければ、誤嚥したものは肺に残留し、肺炎を引き起こすリスクは高くなります。

普通に食事をしているように見えても、発熱を繰り返す場合は不顕性誤嚥の可能性にあります。

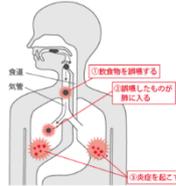
4

誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎とは

・誤嚥性肺炎は、嚥下機能障害のため唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に細菌が気道に誤って入ってしまうことにより発症します。

・嚥下機能が衰えている人に起こりやすい。



お口の中の細菌が誤嚥によって肺に入り炎症を引き起こすのが、誤嚥性肺炎です。

食道から逆流した胃液を誤嚥する場合があります。

唾液の誤嚥によっても感染する場合があります。食事の時以外でも注意が必要です。

胃液を誤嚥した場合は胃酸による化学性肺炎を起こす場合もあります。

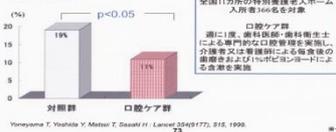
5

誤嚥性肺炎予防

口腔ケアと誤嚥性肺炎予防

口腔ケアと誤嚥性肺炎との関係

2年間の肺炎発症率の比較において、専門的口腔管理・ケアと口腔清掃により、誤嚥性肺炎の発症が約6割以下に減少



口腔ケアが、肺炎の発症率を40%減少させる

お口の中の細菌を減らす事で、誤嚥した時の炎症を抑える事ができます。対照群に比べて口腔ケア群では、発熱発生率が低くなっています。つまり口腔ケアを行うことは、発熱のリスクを減少させるということです。

口から食事をとっていなくても、お口の中の細菌は誤嚥によって肺に運ばれますので、口腔ケアは重要です。

誤嚥性肺炎は栄養状態の不良や免疫機能の低下と合わせて、繰り返し発症する場合があります。

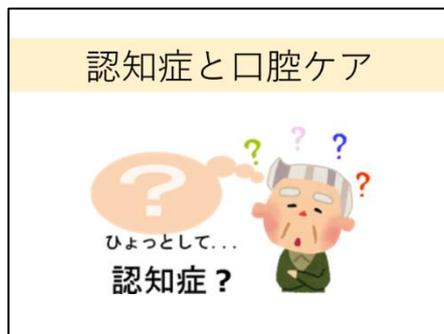
口腔ケアには、具体的に、口腔清拭、義歯の清掃、歯みがきなどがあります。口腔内の原因菌の増殖を防ぐことが重要です。

5. 認知症と口腔ケア

本スライドのトピックス

- ・ 認知症の要因 スライド 2
- ・ 噛むことと認知症 スライド 3～4
- ・ 認知症予防 スライド 5

1



2

認知症の要因

アルツハイマー病の関連因子

脳への刺激の低下

脳を刺激するには、会話や咀嚼が必要で、口腔機能が重要となります。

炎症

口腔（歯周病）は慢性炎症の好発部位の1つです。

栄養の低下

食物から栄養を摂取するために、歯の状態は極めて重要です。

認知症の種類で最も多いアルツハイマー病の関連因子として、脳への刺激の低下、身体の中の炎症、そして栄養の低下等があります。

脳を刺激するためには、会話や咀嚼、つまり口腔機能が重要となります。

また、身体の中の炎症は脳の免疫機構に影響を及ぼし、アルツハイマー病を進行させます。口腔（歯周病）は慢性炎症の好発部位の1つです。歯周病に対するケアが重要です。

そして、様々な食品からバランスよく栄養を取るために、歯の状態は極めて重要です。

現在のところ、アルツハイマー病には、効果が持続する有効な治療法は見つかっていないため、予防が重要です。

1. 脳への刺激の低下

社会性の欠如による脳への刺激の低下は、教育歴、身体活動の低下、うつとともにアルツハイマー病の関連因子です。脳血流量の増加は、神経伝達に重要なコリンエステラーゼ系を刺激します。

出典：Kuiper JS, et al. Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. Ageing Res Rev. 2015.

2. 炎症

全身的な炎症や肥満が脳の免疫機構に影響を及ぼし、アルツハイマー病の進行を加速します。

出典：Heneka MT, et al. Neuroinflammation in Alzheimer's disease. Lancet Neurol. 2015.

身体の中で慢性炎症の好発部位は、副鼻腔、咽頭と口腔（歯周病）です。

3. 栄養の低下

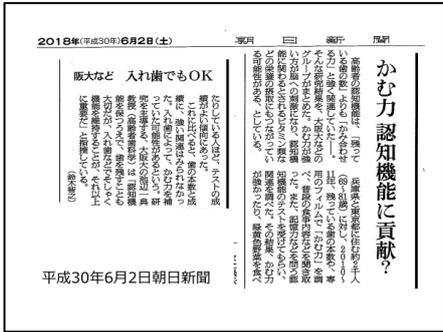
抗酸化ビタミン（ビタミン A、E、C）、ビタミン B 群（葉酸含む）、EPA、DHA などのオメガ 3 系不飽和脂肪酸はアルツハイマー病の予防効果があります。しかし、サプリメントを用いた研究の結果はばらばらです。

出典：Otaegui-Arrazola A, et al. Diet, cognition, and Alzheimer's disease: food for thought. Eur J Nutr. 2014.

つまり、食物には単一の栄養素以外に、サプリメントで得られない多くの重要な成分が含まれていること、消化の生理として、咀嚼が必要であるということを示唆しています。

3

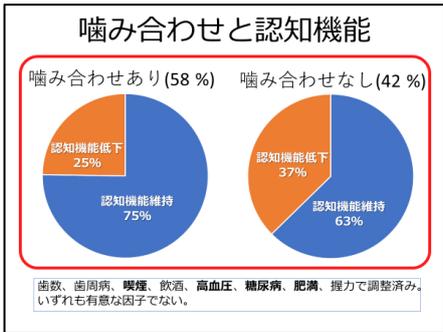
噛むことと認知症 - 1



平成30年の新聞記事です。「噛む力」と認知機能の関連について報道されています。

4

噛むことと認知症 - 2



80歳の時に自分の歯による奥歯の噛み合わせのあった人と、なかった人を対象に、3年間での認知機能の低下を比較しました。3年後の83歳時、噛み合わせがあった人（対象者の58%）では、25%の人に認知機能の低下がみられましたが、噛み合わせがなかった人では、その1.5倍の37%の人に認知機能の低下がみられました。

つまり、奥歯の噛み合わせがある人に比べて、ないの方が認知機能が低下しやすいということです。

認知機能の低下(:MoCA-J スコア 2 以上低下)
 Logistic 回帰分析 : Odds 比: 1.55 (95%CI: 1.04-2.32),
 $p < 0.03$ 他の有意な変数 : 握力, 教育歴
 出典 : Hatta K, Ikebe K, et al. Influence of lack of posterior occlusal support on cognitive decline among 80-year-old Japanese in a 3-year prospective study. *Geriatr Gerontol Int* 2018.

●噛むことと認知機能に関するその他の研究

認知機能に係る要因

	標準化 偏回帰係数 (-1.0~1.0)	p-値
咬合力	0.127	<0.001
性別	0.106	0.004
教育歴	0.292	<0.001
経済状況	0.083	0.018
高血圧	0.078	0.028
肥満	-0.049	0.170
炎症状態 (CRP)	-0.112	0.001
緑黄色野菜	0.140	<0.001

認知機能(MoCA-J 得点)を従属変数とした重回帰分析

SONIC 研究、70 歳、995 名

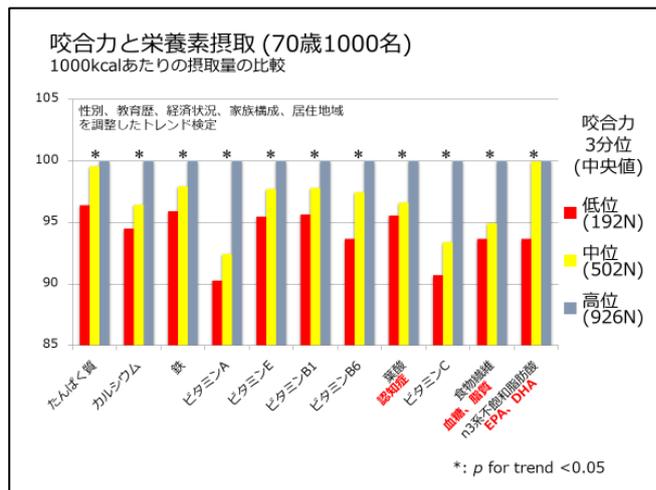
(歯数、喫煙、飲酒、高血圧、糖尿病、肥満、握力、遺伝的要因で調整済み)

出典：Ikebe et al. Occlusal force is correlated with cognitive function directly as well as indirectly via food intake in community-dwelling older Japanese: From the SONIC study. PLoS One 2018.

70 歳の人を対象に認知機能に係る要因を調べました。これまで言われてきたあらゆる要因を検討したところ、教育歴、緑黄色野菜の摂取に加えて、咬む力が上位に入りました。咬む力の低下は、これまで定説であった肥満や高血圧以上に、認知機能に係ることが示されました。

※標準化偏回帰係数とは、各要因が認知機能に及ぼす影響の大きさを示しています。値の + - から、「咬む力が上がると認知機能が上がる」、「炎症状態が下がると認知機能が上がる」というように読み取れます。

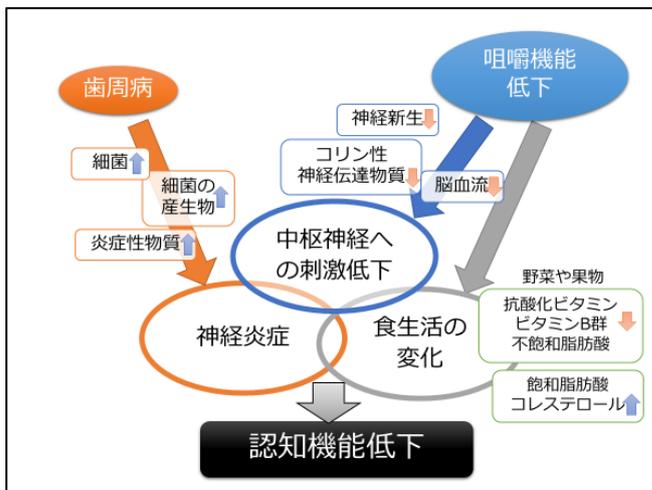
※P 値とは、値が小さければ小さいほど、その結果がほぼ確実・普遍的であること（確率的に偶然とは考えにくく、意味があること）を示すものです。



出典：Inomata C, Ikebe K, et al. Significance of occlusal force for dietary fiber and vitamin intakes in independently living 70-year-old Japanese: from SONIC study. J Dent. 2014.

70 歳 1000 名でみられたトレンド、すなわち傾向を分析した結果、咬む力が弱い人ではカルシウムや鉄などのミネラル、ビタミン A や C などの抗酸化ビタミン、認知機能との関連が報告されている葉酸や食物繊維やドコサヘキサエン酸などの栄養素の摂取割合が少ないことがわかりました。

●口腔状態と認知機能低下との関連メカニズム



- ・ 歯周疾患による細菌の産生物や炎症性物質
- ・ 歯の欠損や咀嚼機能低下による脳（中枢神経）への刺激低下や摂取栄養素の低下などが認知機能の低下につながると考えられています。

●新オレンジプラン

認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）

平成27年1月、厚生労働省

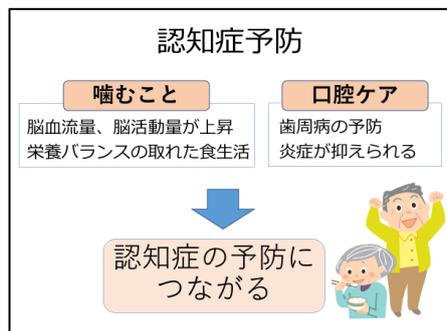
**2. 認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供
(2) 発症予防の推進**

加齢、遺伝性のも、高血圧、糖尿病、喫煙、頭部外傷、難聴等が認知症の危険因子、運動、**食事**、余暇活動、社会的参加、認知訓練、活発な精神活動等が認知症の防御因子とされている。

認知症の発症予防については、運動、**口腔に係る機能の向上、栄養改善**、社会交流、趣味活動など日常生活における取組が、認知機能低下の予防に繋がる可能性が高いことを踏まえ、住民主体の運営によるサロンや体操教室の開催など、地域の実情に応じた取組を推進していく。

新オレンジプランにも、運動や社会的参加とともに、食事が認知症の防御因子とされています。また、認知症の発症予防については運動、口腔に係る機能の向上、栄養改善が認知機能低下の予防に繋がる可能性が高いことが示されています。

認知症予防



噛むことにより脳が刺激されるという報告や、様々な食物を摂取できることにより、栄養バランスのとれた食生活になり、認知症を予防できるという効果が報告されています。

また、口腔ケアを行い、歯周病の予防や炎症を抑えることで、炎症による脳の免疫機能への影響を予防できると言われています。

こちらの「5. 認知症と口腔ケア」については、大阪大学大学院歯学研究科、顎口腔機能再建学講座、有床義歯補綴学・高齢者歯科学分野の池邊一典教授のご協力のもと作成いたしました。

6. 災害対策

本スライドのトピックス

- ・ 口腔ケアの重要性 …………… スライド 2
- ・ 災害時の口腔ケア方法 …………… スライド 3～6
- ・ 災害時の誤嚥性肺炎 …………… スライド 7
- ・ 誤嚥性肺炎予防（体操） …………… スライド 8～9
- ・ 災害への備え …………… スライド 10

1



我が国はこれまで甚大な被害を出した大規模災害に幾度も見舞われてきました。そして、いくつかの教訓を学びました。

今後への備えのためにも災害時の口腔ケアと、そのための準備の大切さを確認するための指導です。

口腔ケアの重要性

2

災害時の口腔ケアは 「命を守るケア」



出典：日本歯科医師会
「覚えてください、防災にオーラルケア。」

1995年1月に起こった阪神・淡路大震災では、震災関連死のうち、24.2%が肺炎と報告されています。

慣れない避難所生活での食事の偏り、ストレスによる抵抗力の低下、インフルエンザの蔓延とともに、水不足で口腔ケアができず、誤嚥性肺炎の発生につながった可能性があります。

災害時に口腔ケアは後回しになりがちですが、口腔ケアを行うことが、誤嚥性肺炎の予防にもなります。また、避難所では支援物資のおやつが身近に置かれるなど食生活も変化し、子供のむし歯の多発や、歯周病の悪化に伴い、糖尿病患者の症状も悪化することについての報告もあります。

(日本歯科衛生士会「歯科衛生だより」Vol.42より転載)

災害時の口腔ケア方法－1

3

災害時の口腔ケアの方法

工夫して、口腔ケアを行います

- 水が不足している場合
 - ・食後、お茶で「くちゅくちゅ」うがいを行いましょう。
 - ・少量ずつ口に含んで、数回行うのが効果的です。
- 歯ブラシがない場合
 - ・ハンカチなどを指に巻きつけ、歯や歯ぐき、入れ歯についた汚れを取ります。
 - ・唾液は口の中のをこれ洗い流す効果があります。
 - ・歯みがきやガムなどを使ったり、よく噛んで食べることも大切です。

口腔ケアにプラス

- お口の周りを動かしましょう
 - ・食べる、飲み込む機能の低下を防ぐためにも「お口の体操」を行いましょう。

公益社団法人 日本歯科衛生士会「歯科衛生だより」Vol.42より転載

災害時には、いつもしているような方法では口腔ケアは行えません。自ら工夫をして、きれいにできる方法を知っておきましょう。

4

災害時の口腔ケア方法—2

災害時の口腔ケアの方法

特に配慮が必要な方

- 幼児・学童**
甘いお菓子や飲み物の「ダラダラ食べ」は、むし歯を多発させます。おやつは時間を決め、食べた後はお茶などで口を清潔にし、大人が仕上げみがきを行いましょう。
- 入れ歯を使用している方**
入れ歯の紛失、破損がないか尋ねましょう。食後は自分の歯と入れ歯、舌などのケアを行うよう声かけを行いましょう。
- 食べる・飲み込む機能が低下した方**
口腔ケアに加え、食事の際の姿勢や飲み込みやすい食事内容や形態への配慮、舌やくちびるを動かすお口の体操が必要です。
- 口腔ケアに介助が必要な方**
周りの方が口腔ケアを手伝いましょう。
- 糖尿病等全身疾患のある方**
歯周病が悪化しやすくなるので、口腔ケアは重要です。

公益社団法人 日本歯科衛生士会「歯科衛生士だより」Vol.42より転載

また、口腔ケアに特に配慮が必要な方もおられます。

災害時には、切迫した命の危険ではない口腔内の不都合は後回しになり、被災者の中には言い出せない人もいます。

入れ歯の紛失や破損等はすぐに食事摂取への障害となり、食事内容が限定的になる中、十分な栄養摂取が行えなくなります。お互いに声をかけ合い、それぞれの状況を把握することが重要になります。

5

災害時の口腔ケア方法—3

災害時の歯みがき

少しの水で歯をみがきましょう



- ① 少量の水をコップに入れ、歯ブラシを水で濡らします。
- ② 歯をみがき、歯ブラシが汚れたら、ティッシュで歯ブラシの汚れをふき取ります。 ※くり返します
- ③ 仕上げに、コップの水でうがいをします。
- ④ 使った歯ブラシはさっと洗い、コップに立てて乾かします。

- ◆ 歯ブラシがない場合は、ぬらしたハンカチやガーゼ（お口清掃用のウェットティッシュ）などを手に巻き、歯の表面をふくだけでも、気持ちよくなります。
- ◆ 洗口剤（デンタルリンス）があれば、しっかりとブクブクうがいをしましょう。ただし、うがいで歯の汚れを落とすことはできません。

公益社団法人 日本歯科衛生士会
ホームページ「災害支援・歯科保健指導等の啓発資料集」より転載

災害時には十分な水がなかなか確保できません。

そのような時のために、少しの水でお口をケアする方法を普段から知っておくことも重要です。

普段使用している歯磨剤等の用品がなくても、効果のある歯みがきの方法があり、実践することが大切である事を指導します。

6

災害時の口腔ケア方法—4

少しの水で入れ歯を洗いましょう



水を入れたコップ（茶碗）に入れ歯を入れます。

金具のところは、汚れがたまりやすいので、特に丁寧に、最後に、入れ歯を水ですすぎます。

- ◆ 入れ歯を洗う時は、洗面台に落として割らないよう、注意して洗いましょう。
- ◆ 歯ブラシがないときは、食器洗い用スポンジ、使い捨ておしぼり、ウェットティッシュなどで、入れ歯の汚れをふき取りましょう。

公益社団法人 日本歯科衛生士会
ホームページ「災害支援・歯科保健指導等の啓発資料集」より転載

水が少ししかない場合の入れ歯の洗い方です。

災害時の誤嚥性肺炎

災害時に怖い「誤嚥性肺炎」

誤嚥性肺炎を予防するために

- ① 歯みがき・入れ歯を洗うなど、
お口の中を清潔に
- ② お口周りの運動で、
食べる・飲み込む力をつけましょう

誤嚥性肺炎は、食べる・飲み込む力が衰えてきた高齢者が、食べ物やお口の中の汚れ、歯周病菌などが誤って肺に入ることで起こる肺炎の事です。

体力が低下した高齢者にとって、肺炎は死亡につながる怖い病気です。

災害時は、慣れない避難生活で免疫が落ちたり、食事が食べにくい、口腔のケアが十分にできない等から、誤嚥性肺炎を起こしやすくなりますので注意しましょう。

① できるだけ寝る前は歯みがきや入れ歯を洗いましょう。

② 食べこぼし・むせる・しゃべりにくくなってきたら、食べる・飲み込む力が衰えてきているサインです。声を出してみたり、くちびる・舌・ほおなど、お口周りの運動を行い、食べる・飲み込む力を維持しましょう。

誤嚥性肺炎予防（体操）－1

始めてみましょう お口周りの体操

食べる・飲み込む力をつけるためにくちびる・舌・ほおなど、お口周りの運動を行いましょう。
食事の前に行うのが効果的ですが、1日のうちゆとりのある時間に行ってみましょう。
(テレビを見ながら、ラジオを聴きながら)

※各5回を目標に、無理のないように行いましょう。

① 大きな声で「あ・い・う・え・お」

多くな口を開けて、「はきはき」と声を出します。
※声が出せない場所では、お口だけを動かしても良いです。



公益社団法人 日本歯科衛生士会
ホームページ「災害支援・歯科保健指導等の啓発資料集」より転載

食べる・飲み込む力を維持するために、くちびる・舌・ほおなど、お口周りの運動を行いましょう。

9

誤嚥性肺炎予防（体操）－2

②ほおをふくらませる・へこませる



口や鼻から息がもれないように、ほおを膨らませます。最後に両方のほおをへこませます。

③舌を動かす



しっかりと舌を出します。

公益社団法人 日本歯科衛生士会
ホームページ「災害支援・歯科保健指導等の啓発資料集」より転載

各5回を目途に、無理のないように行いましょう。

避難所でも簡単にできるお口の周りの運動は、食事摂取の改善に直結し、前向きになる意識付けになります。ただし、筋肉の運動なので、過度にならないように指導が必要です。

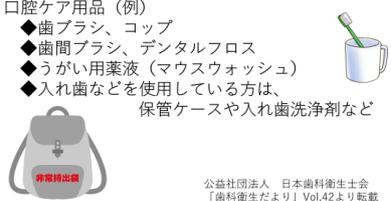
10

災害への備え

備えあれば憂いなし
『非常持出袋に“歯ブラシ”も！』

口腔ケア用品（例）

- ◆歯ブラシ、コップ
- ◆歯間ブラシ、デンタルフロス
- ◆うがい薬液（マウスウォッシュ）
- ◆入れ歯などを使用している方は、保管ケースや入れ歯洗浄剤など



公益社団法人 日本歯科衛生士会
「歯科衛生士だより」Vol.42より転載

災害が発生した直後の避難所では、口腔ケア用品が不足します。いざという時の非常持出袋に「歯ブラシ、コップ」などを入れておきましょう。

また日頃からなんでも食べられる歯を維持するために歯科健診を受けましょう。

第2章

資料編

むし歯のセルフチェック表

- 冷たいものがしみる
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 舌や歯ブラシの毛が歯にひっかかる
- 食事や歯みがきのときに痛みがある
- 部分的に歯が黒くなっている
- 歯に穴があいている

があれば、かかりつけ歯科医へ！！

がなくても定期的な歯科健診の受診を忘れずに！！

出典：大阪府歯科医師会
小冊子「妊娠・授乳期の歯の健康」

歯周病のセルフチェック表

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

出典：8020推進財団 歯周病セルフチェック

●チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

●チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性が 있습니다。

まず歯みがきのしかたを見直しましょう。

念のためかかりつけ歯科医院で歯周病でないか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらいましょう。

●チェックが3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。

早めに歯科医師に相談しましょう。

出典：8020推進財団 歯周病セルフチェック

オーラルフレイル

当てはまるものはありますか？

■ むせる・食べこぼす



■ 食欲がない
少ししか食べられない



■ 柔らかいものばかり
食べる



■ 滑舌が悪い
舌が回らない



■ お口が乾く
ニオイが気になる



■ 自分の歯が少ない
あごの力が弱い



健康・元気

口に関する“ささいな衰え”
が積み重なると…



オーラルフレイル
フレイル
病気

参考：『オーラルフレイル Q&A』編者 平野浩彦、萩島裕夫、渡邊裕



その先にある笑顔を守りたい。

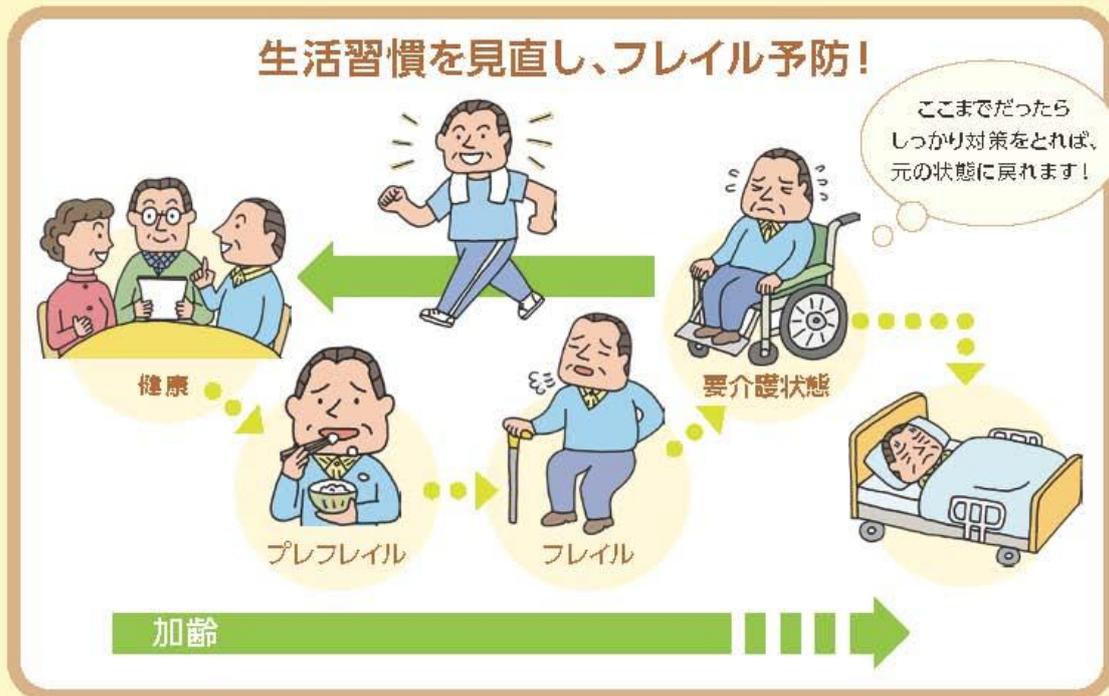
公益社団法人 日本歯科医師会

「フレイル」って何？

「フレイル(虚弱)」とは…

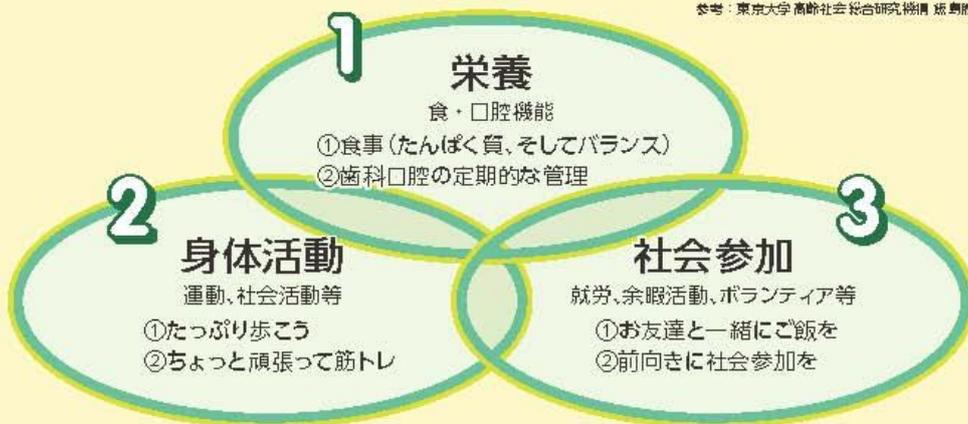
高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。
筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、
口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。

生活習慣を見直し、フレイル予防！



フレイル 予 防 の 3 つ の 柱

参考：東京大学 高齢社会総合研究機構 成島勝夫 作図



3つの柱を底上げして、健康な日々を送りましょう

「オーラルフレイル」って何？

「オーラルフレイル」とは…

口に関する“ささいな衰え”が軽視されないように、
口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる
“負の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。



オーラルフレイル **予** **防** のために

1

かかりつけ
歯科医を
持ちましょう！

2

口の
“ささいな衰え”に
気をつけましょう！

3

バランスのとれた
食事を
とりましょう！

“ささいな衰え”見逃さず、健康長寿

自分の口の健康状態を知って、 オーラルフレイル対策を



4点以上で危険性が高い!!

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

*歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

かかりつけ歯科医に定期的に通い、
ずっと笑顔で“健康長寿”を目指しましょう!

いつまでも元気で、
おいしく食べられるように...



発行：2018年12月

出典：日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」

お口の働きを高める体操

舌トレーニング

舌は筋肉の塊

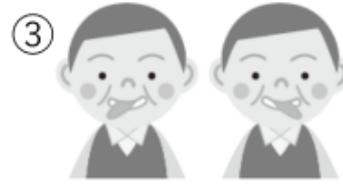
舌の機能が落ちると
誤嚥や、むせ、舌がもつれて上手く
話せない、などが起こります



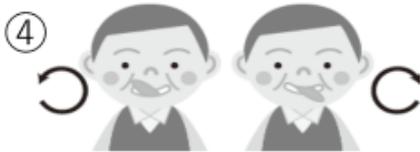
① 舌で下顎を触るつもり
で舌を伸ばす



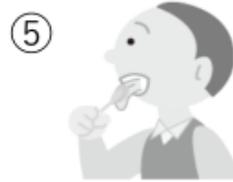
② 舌で鼻の頭を触るつもり
で舌を伸ばす



③ 舌を左右に伸ばす



④ お口の周りをぐるりと舌を動かす
左周り右周りを3回ずつ行う



⑤ スプーンを舌に押しあてて、
その力に抵抗するように舌を挙げる
右、左も同じように行う

お口の働きを高める体操

パタカラ体操

- ・「パ」は「**食べこぼしの防止**」
- ・「タ」と「ラ」は**食べ物を喉まで動かす**
トレーニング
- ・「カ」は**喉の奥を閉じる**トレーニング



① 唇をしっかりと閉じて発音



② 舌を上顎にくっつけて発音

10回ずつ発音し、
5回繰り返してみましよう



③ のどの奥を閉じて発音



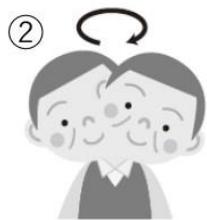
④ 舌を丸めて舌の先を上顎の
前歯の裏につけて発音

お口の働きを高める体操

食前体操（首・肩の体操）

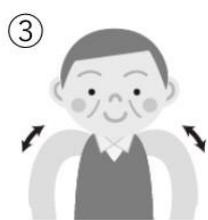


①
口をすぼめて
3回深呼吸

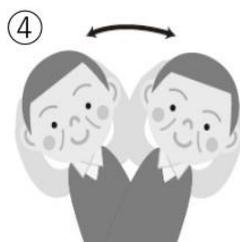


②
左右に3回ずつ
ゆっくり首をまわす

お口の筋肉トレーニングのほかに、**唾液の分泌促進や誤嚥時の咳反射**の向上を目指します



③
ゆっくりと3回ずつ
肩の上下運動



④
両手を頭上で組んで
上半身を左右にたおす



⑤
最後に1回深呼吸

お口の働きを高める体操

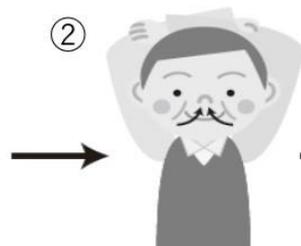
シルベスター法



5回～10回繰り返してみましょう



①



②



③

鼻で息を吸いながら
両腕をあげる

口で息を吐きながら
両腕を下ろす

飲み込みと呼吸は深い関係

- 呼吸機能の低下で、咳がでにくくなる
- 呼吸が浅くなり呼吸の回数が増えることで飲み込むタイミングがとりにくく、誤嚥しやすくなる
- 呼吸機能を高めることは誤嚥性肺炎の予防

お口の働きを高める体操

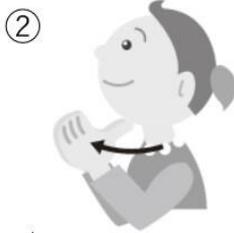
唾液腺マッサージ



①

耳下腺マッサージ

場所：頬の後ろ側、耳の前の下側
両手の手のひらで優しく円を描くように回してマッサージ



②

がっかせん

顎下腺マッサージ

場所：下顎の骨の横の内側
両手の親指で内側の柔らかい部分を優しく後ろから前に向かってマッサージ



③

ぜっかせん

舌下腺マッサージ

場所：下顎の骨の内側真ん中あたりの柔らかい部分
両手の親指で優しくマッサージ



3つの大唾液腺

を軟組織の上から直接刺激するので
分泌量が多い

お口の働きを高める体操

ぶくぶくうがい

頬の筋肉、口の周りの筋肉、

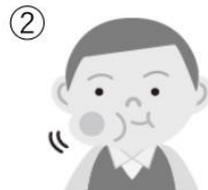
が鍛えられます。

お口の中では、舌が動くので

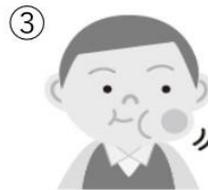
舌の筋肉が鍛えられます。



①



②



③

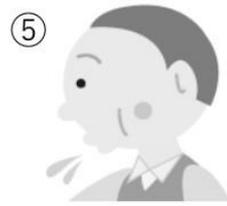
口を閉じることが難しい方、むせやすい方は、
水を含まずおこなってみましょう



しっかり頬を膨らませて、10秒間



④



⑤



⑥



⑦

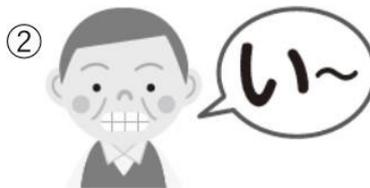
お口の働きを高める体操

あいうべ体操



5回繰り返してみましょう

「あ」「い」「う」の体操でトレーニングされる筋肉は、
「飲み込み」や「食べこぼしの防止」の向上につながります。



「べ」は舌筋のトレーニングです。
「食塊形成」や「食塊の移送」や「飲み込み」の向上につながります。

糖尿病と歯周病チェックリスト

痛みや自覚症状が少ない糖尿病と歯周病。あなたもご自分でチェックしてください。

 糖尿病 チェック DIABETIC リスト	
チェックポイント	チェック欄
1 家族（血縁者）に糖尿病がある	<input type="checkbox"/>
2 定期的な運動習慣がない	<input type="checkbox"/>
3 20歳代前半より体重が増えている	<input type="checkbox"/>
4 甘いものや脂っこいものを好んで食べる	<input type="checkbox"/>
5 最近よくのどが乾き、水分を多く取るようになった	<input type="checkbox"/>
6 おしっこ回数が増えた 変な臭いがしはじめた すぐに消えない泡ができる	<input type="checkbox"/>
7 21時以降に食事をとることが多い	<input type="checkbox"/>

※糖尿病と言われたことのある方は、担当医に必ずお伝えください。

 歯周病 チェック PERIODONTAL DISEASE リスト	
チェックポイント	チェック欄
1 口が臭いと 言われたことがある	<input type="checkbox"/>
2 歯をみがくと 出血する	<input type="checkbox"/>
3 歯ぐきが腫れて プヨプヨしている	<input type="checkbox"/>
4 冷たいものや熱いものが 歯にしみる	<input type="checkbox"/>
5 口の中がネバネバする	<input type="checkbox"/>
6 歯がグラグラする	<input type="checkbox"/>
7 食後や寝る前に 歯みがきをしない	<input type="checkbox"/>

歯周病は糖尿病の合併症のひとつです。

一つでも該当される方は、**医院および歯科医院にてご相談ください。**

糖尿病連携手帳（公益社団法人日本糖尿病協会発行）もご利用ください。

発行 大阪府歯科医師会
制作・編集 糖尿病と歯周病に関わる医科歯科連携のための普及啓発媒体作成検討委員会
検討委員会参加協力（順不同）
／大阪府医師会・大阪糖尿病対策推進会議・大阪府病院協会・大阪府私立病院協会・大阪府薬剤師会
大阪府看護協会・大阪府栄養士会・大阪府歯科衛生士会・大阪府歯科医師会

出典：大阪府歯科医師会「歯周病と糖尿病チェックリスト」

市町村職員歯科コーチングスキル向上事業 検討委員会委員名簿

委員長	北垣 英俊	大阪府歯科医師会理事
委員	土居 貴士	大阪歯科大学口腔衛生学講座講師
〃	関根 伸一	大阪大学大学院歯学研究科予防歯科学教室講師
〃	品田 和子	大阪府歯科衛生士会 専務理事
〃	大野 公子	大阪府歯科衛生士会 常務理事
〃	蒲生 祥子	大阪市健康局健康推進部歯科口腔保健担当医務副主幹
〃	辻 幹人	堺市健康福祉局健康部健康医療推進課参事
〃	山本 道也	大阪府歯科医師会理事
〃	長尾 光理	大阪府歯科医師会理事
オブザーバー	南 由美	大阪府健康医療部健康推進室健康づくり課総括主査
〃	毛利 泰士	大阪府健康医療部健康推進室健康づくり課技師