

# 歯科保健だより

2019  
第69号

## はみ男

お父さん。歯みがきで使ってもらえるのが嬉しい。でも細かいところは苦手。息子たちに任せている。

## がき美

お母さん。イケメンの歯をみがくのが好き。でも歯みがきをしない人は口がくさいから苦手。

あなたは誰を使ってる？

# ブラッシングファミリー

## ふる助

やんちゃな次男坊。歯と歯の間をお掃除するのが大得意だが、使い方を間違えると大暴走。出血させる。

## たふ郎

長男。あまりみんなに知られていなくてへそを曲げがち。細かいところのお掃除が大得意！

## キャッピー

ペット。大好きなふる助のキャップになりたいのに、はみ男とがき美にしかはまらない…

## もくじ

P2・P3  
トピックス

P4・P5  
令和元年度  
新潟県歯科保健協会長表彰  
よい歯のコンクール  
協会事業紹介

P6・P7  
切り取り式  
ポスター

P8  
クイズ  
アンケートの  
お願い

公益財団法人 **新潟県歯科保健協会**

ホームページアドレス <http://niigata-dhs.com>

新潟県歯科保健協会

検索



児童・生徒におすすめ

パンフレット

「お口・からだ・元気」

むし歯や歯周病予防の基礎知識、正しい歯みがき方法等、児童・生徒の歯科保健教育に必要な項目を学ぶことができるパンフレットです。

～むし歯をめざそう!～

むし歯予防に関する内容  
小学校低学年～中学年向き



～歯ぐきの健康を守ろう!～

歯肉炎予防に関する内容  
小学校高学年～中学生向き



規格

A5/4ページ

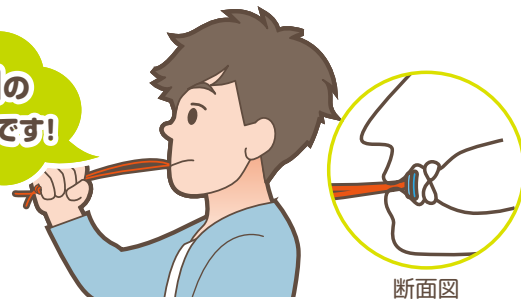
価格

20円/部(税・送料別)

ボタンプル 運動用ボタン

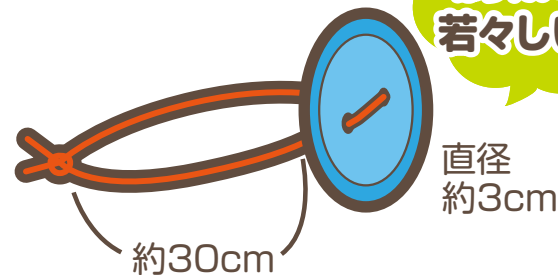
ボタンを口にくわえ、糸を引くことで口輪筋(口腔周囲筋)を鍛えることができます。

ポカン口の改善に効果的です!



断面図

ほうれい線が消え  
若々しい口元に!



価格

ボタン10個入り 1,000円  
糸つきボタン説明書付 130円  
説明書なし 125円  
(すべて税・送料別)

健口くん・健口くんハンディ

健口くん

お口の機能を自動で簡単に測定できる機器です。「パ」、「タ」、「カ」を5秒間、10秒間発音し、お口の周りや舌の動きを測定します。飲み込みの機能測定時にも利用できます。



価格

98,000円/部(税・送料別)

健口くんハンディ

「パ」、「タ」、「カ」を5秒間で測定します。コードレスで持ち運びに便利です。



価格

34,000円/部(税・送料別)

高齢者におすすめ

お口元気で  
ハッピースマイル  
1・2・3

介護予防における「口腔」「栄養」「運動」をシリーズそれぞれに取り上げ、わかりやすく解説しています。

自宅でできるお口や全身のトレーニングと体操カレンダーも掲載。介護予防事業の参加者テキストとしてご利用いただけます。



規格

A4/観音折

価格

76円/部(税・送料別)

成人におすすめ

「生活習慣病と歯や口の健康」

生活習慣と絡めて食育・歯や口の健康づくりを支援する際に活用できるパンフレットです。

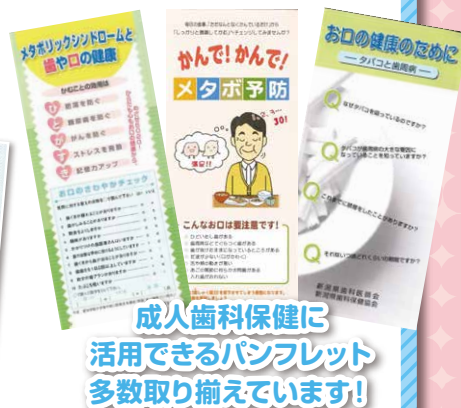
両面に印刷されており、表面は小冊子のように、裏面は広げて使えるようになっています。

規格

A3/じゃばら折

価格

40円/部(税・送料別)



成人歯科保健に  
活用できるパンフレット  
多数取り揃えています!

妊産婦におすすめ

お母さんになる女性のための  
歯とお口の健康

乳歯の芽は妊娠7週目からでき始め、生まれるときには永久歯の芽もでき始めます。

お腹に赤ちゃんがいる今から「健口づくり」始めませんか?妊婦健診、プレママ教室などの媒体としてもご利用いただけます。

規格

A3/観音折

価格

30円/部(税・送料別)







## 令和元年度新潟県歯科保健協会長表彰

歯科保健活動に10年以上寄与し、その功績が顕著であり、将来も引き続き優れた活躍が期待される個人及び市町村、企業等の団体を表彰するものです。今年度の受賞者は下記の方々です。

### 【個人の部】(敬称略)

- 竹内 博文 (糸魚川市・歯科医師)
- 小林 茂広 (長岡市・歯科医師)
- 中島 雅之 (南魚沼市・歯科医師)
- 長谷川 寛 (五泉市・歯科医師)
- 今村 麻枝男 (新潟市・歯科医師)



令和元年8月31日(土)新潟県歯科医師会顕彰式にて表彰が行われました。

### 【団体の部】(敬称略)

- 社会福祉法人大地会 山五十嵐こども園 (新潟市)
- 社会福祉法人啓真会 大友中央保育園 (新潟市)



## 令和元年度よい歯のコンクール

令和元年7月11日(木)、新潟県歯科医師会館において、審査が行われ、以下のとおり入賞者が決定しました。

### ◎親と子のよい歯のコンクール

平成30年度に3歳児健診を受けた幼児とその親のうち、親子ともに健康なお口の状態を保っている方を表彰するものです。

(敬称略)

- 最優秀賞** 石田 しのぶ・壮司 (上越市)
- 優秀賞** 中田 千秋・冬花 (三条市)
- 小林 あゆみ・椿 (糸魚川市)
- 藤田 愛・輝 (佐渡市)
- 高見 可奈子・旭 (長岡市)
- 池野 みどり・のどか (阿賀野市)

### ◎いきいき人生よい歯のコンクール

満80歳以上の方を対象に、20本以上自分の歯があり、健康なお口ではつらつと過ごされている方を表彰するものです。

(敬称略)

- 最優秀賞** 江口 賢治 (妙高市)
- 優秀賞** 田邊 寅治 (新発田市)
- 山岸 博子 (新発田市)
- 小林 則子 (妙高市)



令和元年11月15日(金)「新潟県よい歯のコンクール県知事表彰表彰式」にて最優秀賞受賞者の表彰が行われました。

### ～ よい歯のコンクール応募状況 ～

- 親と子のよい歯のコンクール  
3歳児歯科健診受診者数 16,167名、県審査数 7組
- いきいき人生よい歯のコンクール  
応募者数 13名

## 新規事業

## 県委託・デンタルヘルスサポート事業

青少年期以降の切れ目のない歯科保健対策を推進するため、県内大学・専門学校よりモデル校を選定し、社会人になる前の若い世代から、シームレスな歯周病予防のための保健指導や情報提供等を行うとともに、生涯を通じた効果的なアプローチ方法の検証を行っています。



### 実施内容

#### アンケート調査

紙又はWebのアンケートで学生の口腔衛生習慣や歯科保健知識について調査します。



#### 歯科保健指導

個別又はグループで歯科衛生士による保健指導を行います。



#### 歯科健康診査

歯科医師による口腔内診査を行います。



#### インタビュー(ディスカッション)

歯科保健について関心を持っている事項や、若い世代への効果的な情報発信方法についてインタビューやディスカッションを行います。



## イベント参加

当協会では、公益活動として、地域で開催されているイベントにも参加しています。

今年度はBSN夏ラジオ2019に参加し、歯科保健ブースを出展しました。

- 実施内容 ・ガムを用いた咀嚼力の検査
- ・歯科相談



【イベント参加の様子】

当協会では歯科衛生士による、教育現場や介護予防教室での歯科保健講話、企業向けの歯科健診や講話等も実施しています。詳細はホームページをご覧ください。



# 気になる自分のニオイ・他人のニオイ??

## ? 口臭とは

人それぞれに口のおいがあります。個人差はありますが、正常なおいには、生理的口臭と言われ、起床時や空腹時に発生します。病気やその他の原因で他人を不快な気持ちにさせるおいは、病的口臭と言います。



病的な口臭の90%以上がお口の汚れや病気が原因で発生します。

### 原因

歯周病や進行したむし歯、舌苔(舌の汚れ)、唾液分泌の減少、歯・入れ歯の汚れが主な原因です。

## ! 舌苔

舌に付着する白色や淡黄色の苔状の汚れです。この中に含まれる細菌や食べかす、粘膜の代謝物によりおいが発生します。口臭の6割が舌苔から発生します。



(一社)福井県歯科医師会「歯科健康教室の達人 Ver.1」より

## 息をさわやかにするためのセルフケア

### ● 歯間部清掃をしよう!

歯ブラシだけではお口の中の汚れが半分程度しか取れません。歯と歯の間や歯と歯ぐきの溝の汚れを取りましょう。

**1** 歯と歯の間にノコギリを引くようにゆっくり動かしながら入れる

デンタルフロス

**2** 歯と歯ぐきの溝まで入れる

ここまで入れる!

**3** フロスを歯面に押しつけたまま上下に2~3回こする隣合った面も行う

**1** 先端が歯ぐきに当たらないようにゆっくりと挿入

歯間ブラシ

**2** 奥歯は内側と外側から入れる2~3回前後に磨くように動かす

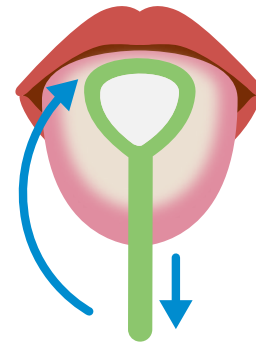
奥歯はL字型が使いやすいです。

プラークを長時間放置してしまうと、歯石になってしまいます。1日1回は使しましょう!

やったーきれいになった

### ● 舌清掃をしよう!

水にぬらした舌ブラシ等で奥から手前に向かって一方向に軽い力でみがきましょう。



### ● +αで洗口液も効果的!

お口の不快感が気になった時など、手軽にお口をすっきりさせることができます。種類が様々なので、効果や使い方をよく確認した上で使用しましょう。



### ● 唾液でお口に潤いを!

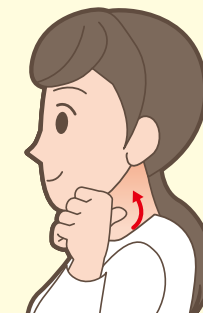
お口が乾燥するとおいが強くなります。マッサージで唾液の分泌を促しましょう。

#### 唾液腺マッサージ ※優しい力で行いましょう。



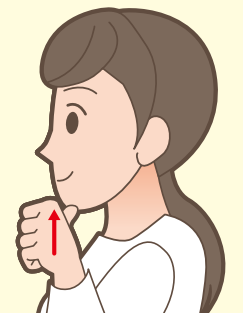
#### 耳下腺マッサージ

指を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す。



#### 顎下腺マッサージ

親指を顎の骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで順番に押す。



#### 舌下腺マッサージ

両手の親指をそろえ、顎の真下から押す。



歯周病やむし歯などお口の病気が原因となるものや改善されない口臭は、受診が必要です。プロフェッショナルケア(歯科医院でのケア)も忘れずに...

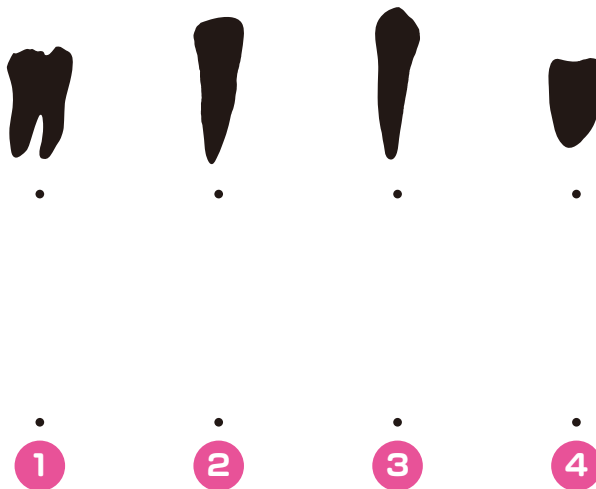


## ●シルエットクイズ

ヒントを読んで、ヒントの番号とあてはまる歯のシルエットの点と点をつなげましょう。

### 〈ヒント〉

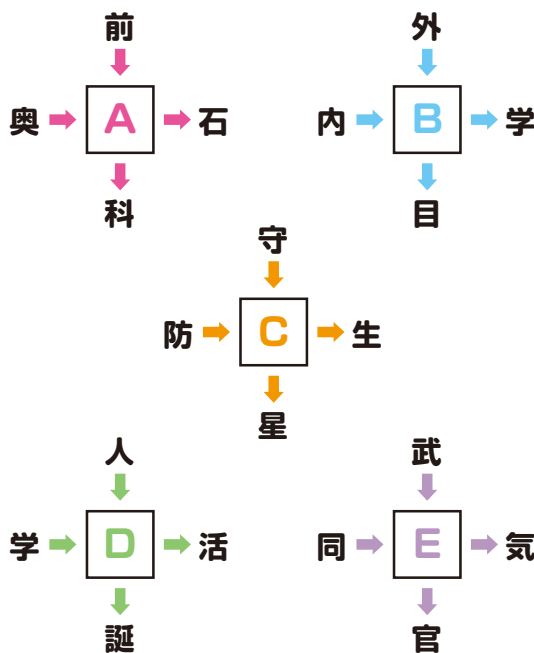
- ① 一番後ろで一番最後に生える歯。中には生えてこない人もいます。
- ② 食べ物を噛み切る役割をしている。表情に与える影響が大きい。
- ③ 食べ物をすり潰す役割をしている。溝が複雑でむし歯になりやすい。
- ④ すべての歯の中で一番長い。動物は大きく尖っていることが多い。



## ●漢字当てはめクイズ

下記のマスに一字の漢字を入れて、4つの2字熟語を完成させましょう。

最後にすべての漢字をつなげると1つの単語になります。



答え

A	B	C	D	E
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



2つのクイズの答えはコチラから!

<http://niigata-dhs.com>

新潟県歯科保健協会

検索

※2つのクイズの答えはR2年1月31日(金)にホームページにて発表します!!

## ●歯科保健だよりについて ご意見をお聞かせください!

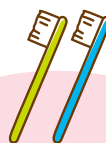
パソコンまたはスマートフォン、タブレットなどから下記QRコードまたURLよりアクセスし、お答えください。(別紙アンケートからもご回答いただけます。)



アンケート回答先

URL <https://questant.jp/q/NG1S7PGD>

回答受け付け **1月31日(金)まで!**



アンケートに  
お答えいただいた方の中から  
抽選で  
**30名様に粗品  
プレゼント!**

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。