

歯

ご存じですか 8020

お母さん、お父さん。

必読

54

子どもの歯を守るために。
ライフステージに合わせたケアを。

日本歯科医師会 副会長
山科 透

いい歯トーク
玉ノ井親方に聞きました。

歯の教室で学ぼう
幼児～小学生低学年編
小学生高学年編
中学生・高校生編

キッザニア探訪記
歯科医師のお仕事を
体験してきたよ。

歯みがき、い・ろ・は
知ってますか？使ってますか？
デンタルリンス。

年代別に知りたい！
子どものためのオーラルケア。



よ坊さん

日本歯科医師会PRキャラクター

8020運動

80歳になっても自分の歯を20本以上保とう

日本歯科医師会 歯の学校 検索

守ろう歯の健康！「年に2～3回は、歯科医院でチェックを受けましょう。」



子どもの歯を守るために。 ライフステージに合わせたケアを。

日本歯科医師会 副会長
山科 透



乳幼児期の歯のケアで大切なのは、まず保護者の方がお子さんのお口をよく観察することです。歯に食べた後の汚れなどが残っていないかをチェックすることですね。

乳歯が生え始めたら歯磨きのスタートですが、最初のうちはガーゼなどで歯に付いた汚れを取ってあげましょう。そして乳歯が生え揃ったら、歯磨きの習慣づけを。この時期に欠かせないのが、保護者の仕上げ磨きです。磨き残さないように細かく磨いてあげてください。

子どものお口は小さく、歯ぐきもやわらかいので、歯ブラシは小さめでやわらかめのものを使うと良いと思います。

学童期は、歯の交換期です。乳歯と永久歯が混在することで歯並びが凸凹しており、むし歯の原因・プラーク(歯垢)が溜まりやすい状態にあります。

歯科医院でお口の状態を診てもらい、それに合った歯磨きを心がけることが大切です。

6歳頃になると最初の永久歯、第一大臼歯が生えてきます。生涯を通じて、咀嚼の中心となる歯です。ところが、一番むし歯になりやすい歯でもあるのです。毎食後、しっかりと磨いてほしいと思います。

また小学校低学年の時期にあっても、定期的にお子さんのお口の中をチェックする意識を持つてほしいですね。

思春期の中学・高校生ともなると、親の目が届きにくくなります。外出先での飲食や間食など、むし歯や歯肉炎のリスクが高くなる環境にあります。学校では昼食後の歯磨きはなかなか難しいと思いますが、水でお口をすすぐだけでも有効だと思います。



仕上げ磨きは、やさしく楽しく。

仕上げ磨きを嫌がるお子さんにムリに歯磨きを強制すると、その後の歯磨きを嫌がるようになってしまいます。

大切なのは、歯磨きが楽しいものだと思わせる工夫。お子さんが興味を持つ話題で、話しかけながら楽しく磨きましょう。

仕上げ磨きのポイントは、ブラークの溜まりやすい歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目を細かく磨くことです。

また、おやつは回数や時間を決めて摂るようにすること。そして、食べた後磨く習慣をつけるようにしましょう。

歯磨剤はフッ素(フッ化物)入りのものを使うと、むし歯予防に効果的です。

Point 1



親子で一緒に磨こう!

最近では、お仕事やパートを持つ方が増えており、朝のわずかな時間でも、子どもに目が行き届かないことがあります。スキンシップや親子のコミュニケーションという点からも、一緒に歯磨きする時間をとるように努めてほしいと思います。

Point 2



歯科医院で定期的なチェックを。

年齢とともにお口の状態は変化しますから、お子さんのお口の状態に合わせたケアが大切です。

そのためには、年に2〜3回はかかりつけの歯科医院でチェックしてもらいましょう。家庭でのセルフケアとあわせて、健康な歯とお口を守ってほしいと思います。

Point 3



おいしく食べたり、楽しく話したり、笑ったりできるのも、実は健康な歯があつてこそできることなんです。

相撲の力士は最大限の力を出すために奥歯を噛みしめ、立ち合いでは衝撃が加わるなど歯にかかる圧力はスポーツのなかでも随一です。そこで、元大関栃東の玉ノ井親方に相撲とお口の健康についてうかがいました。

奥歯を噛みしめられないと力が出ないんです。



親方 現役時代はマウスピースをしていました。

浮谷 本場所の土俵上でも使われていたのですか？

親方 稽古でも本場所でもつけていました。多分、力士では私が一番早くつけていたと思います。歯を守るとともに、しっかり噛みしめて瞬時の力を出すためです。

浮谷 力士は稽古後にちゃんこを食べ、お休みする生活が一般的ですが、食事で注意されることはありませんか？

親方 体を大きくしたいので、とにかく早くたくさん食べることです。

浮谷 歯科医師としては、ゆっくり噛んで食べることをお勧めしたいのですが…。

答える人

十四代 玉ノ井親方
元大関 栃東



1976年東京都足立区出身。現役時代の最高位は大関で幕内最高優勝3回、殊勲賞3回、敢闘賞2回、技能賞7回を獲得。2007年3月場所で現役引退後、2009年9月に玉ノ井部屋を継承。現在は日本相撲協会副理事を務める。



玉ノ井部屋の力士の皆さん、応援しています。

浮谷 親方は大関在位30場所で引退されたのですが、現役時代に健康管理で気をつかわれていたことは…。
親方 まず風邪をひかない。しっかりと食べて体を大きくする。少しでも体調が崩れると持久力に影響するので気をつかっていましたね。
浮谷 お口の健康はいかがでしたか？
親方 力士の口は大変です。私の前歯3本は横綱の朝青龍関に突っ張られた時に折れて差し歯です。奥歯はつねに噛みしめるので相当すり減っています。また、ぶつかりで噛み合わせが悪くなり力が出せなくなるので、よく歯医者さんには通っていました。
浮谷 歯を守るために気をつけていたことはありますか？

親方 そうですね。

弟子で太らない子は、やはりゆっくりに噛んでいますね。

一口30回噛んで食べる方が体には良いのでしようが(笑)、力士は体を大きくしたいのであまり噛んでいませんね。でも、食後の歯磨きはみんな行っていますよ。

浮谷 力士の健康管理も親方の仕事ですが、全身の病気と歯の関わりというのはご存知ですか？

親方 あまり知りません。

浮谷 たとえば、歯周病と糖尿病は密接に関わっているなど、歯の健康が全身の健康にも影響していることが分かっていますので、しっかり歯磨きを行うとともに、定期的に歯科医院に行って歯のチェックをされることをお勧めします。

親方 力士は歯に衝撃を受けるので、全員の歯の健康には行っているのですが、部屋としても1年に2〜3回は健診を受けさせたいですね。

浮谷 ぜひ部屋ぐるみでお口の健康管理をすすめてください。

強い体には健康な歯が大切です。歯科医院で定期的に健診を受けて、歯のチカラを育てたいですね。

聞く人

日本歯科医師会 広報委員会委員
浮谷 得子



この対談内容は、日本歯科医師会のホームページでも公開しています。

日本歯科医師会 歯の学校 検索

幼児、小学生低学年編



仕上げ磨きを嫌がるんですけど…



たのしく、ホメホメ、あーん。

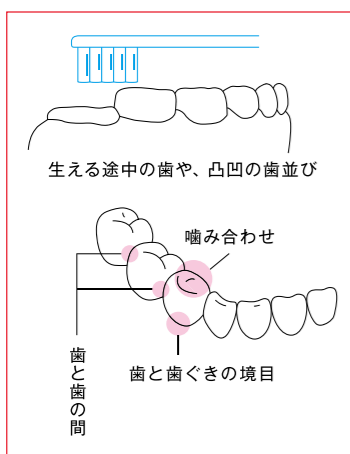
たのしい雰囲気づくりが、何よりも大切。

仕上げ磨きを嫌がるお子さんは多いものです。大変ですよ。大切なのは、歯磨きが楽しいものだということ雰囲気づくりです。

たとえば手鏡を持たせて、「**お口の中を探検してみよう**」と遊びの要素を取り入れたり、「**す〜くきれいになったね**」と、ほめながら磨いてあげましょう。

仕上げ磨きのポイント。

仕上げ磨きで注意するポイントは、プラーク(歯垢)のたまりやすい歯と歯の間、奥歯の噛み合わせ部分、歯と歯ぐきの境目に注意して磨いてあげましょう。

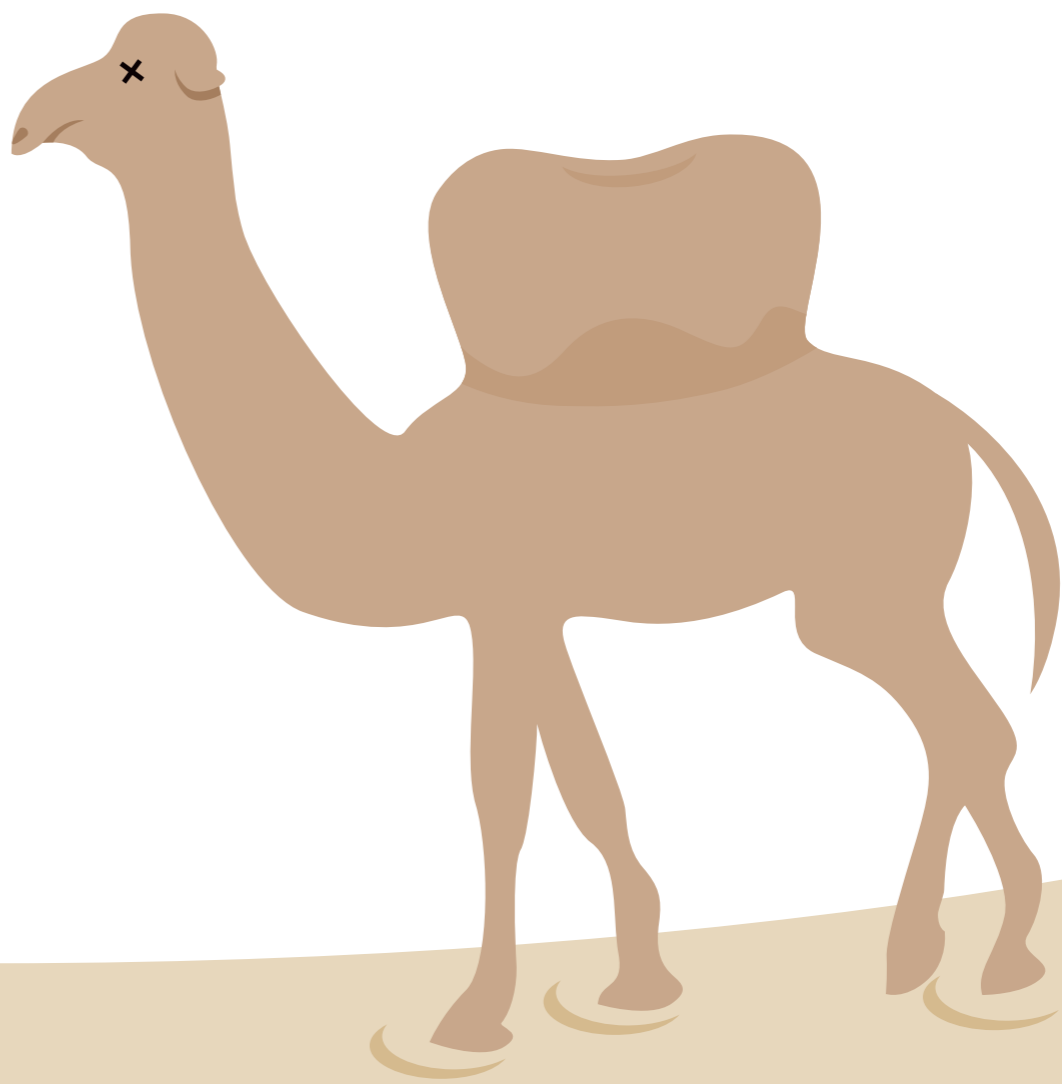


プラーク(歯垢)のつきやすいところ



日本歯科医師会
広報委員会委員 大藪武男

ラクにとれない、
プラークだ。



元気な歯と、健康な歯ぐきを保つためには、
プラーク（歯垢）の除去は欠かせません。
毎日のオーラルケアで、お口の健康を保ち
ましょう。

6月4日、第69回学童歯みがき大会が行われ、全国の小学校649校、約38,000人以上がインターネット配信により参加しました。
また海外からは、韓国、タイの現地校の小学生も約500人が参加しました。
この大会は小学生を対象に、歯に対する健康意識を育てる目的で、毎年「歯の衛生週間」（6月4日～10日）の期間中に開催され



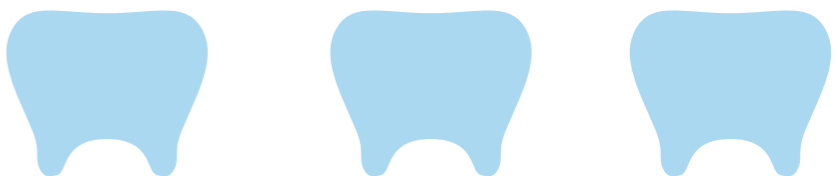
ています。
今年のテーマは「いい歯を支える歯ぐきのヒミツ」。自分の歯ぐきを観察したり、正しい歯の磨き方を学ぶことで歯と歯ぐきに関する理解を深めました。
小学生は、乳歯から永久歯へ生えかわる大切な時期です。この時期に歯に対する知識と意識を持ち、セルフケアとしての歯磨き方法を身につけることは大切なことです。

第69回 学童歯みがき大会

◎健康な歯と歯ぐきをめざして、
約38,000人が参加しました。

※写真は第68回大会のもので

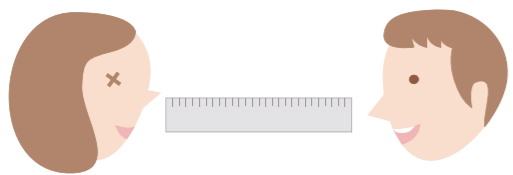
お口のエチケットは、大人へのチケット。



人と人との間を、近づけてくれるもの。

二人の距離は、好き嫌いとお臭に密接に関係します。

1本1本
こまめに磨いて
お口を清潔に
保ちましょう。



朝のさわやかな挨拶は、白く輝く歯で。

健康的で
白い歯は、
相手に
好印象を与えます。
体と同じように、
スマズミまで
キレイに磨きましょう。



最初はドキドキしたけど、
慣れてきたら楽しかったよ。



キッズニア東京 歯科医院スーパーバイザー リナさんの指導のもと、ペン型の特殊カメラで口の中を観察。

楽しみながらお仕事体験をして、社会のしくみを学べる
テーマパーク、キッズニア。
今回は二人の小学生、星野麻都くんと青木真子ちゃん
が、キッズニア東京の「歯科医院」を訪れてくれました。

体験1

ペン型の特殊カメラ
をお口に入れて、モ
ニターに映し出された自分のお
口の中の様子を観察しました。



青木真子ちゃん
東京都
小学5年生

下の歯があまりきれいじゃ
なくて、ちょっとショック！

体験2

むし歯の原因は、プ
ラーク(歯垢)です。
そこで人エプラークの付いた顎
模型を使って、プラークを取り
除くことに取り組みました。



星野麻都くん
東京都
小学4年生

歯と歯の間の汚れって、
なかなか取れないんだね。

体験3

診療台に横たわった患者
さん(大人の人物)のむし
歯の治療をしました。
麻都くんは歯科医師、真子ち
ゃんは歯科衛生士のお仕事です。

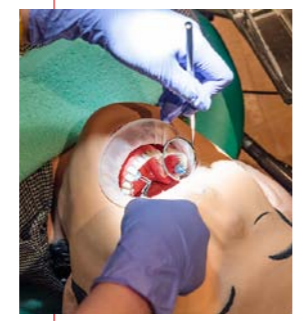


バキュームで汚れを吸い取るの
はできたけど、セメントをつくるの
がむずかしかった。

麻都くんも真子ちゃんも、歯科
医院でのお仕事に真剣に取り組
みました。
キッズニアの「歯科医院」では、
こうした体験を通して、歯の正
しい知識や歯磨き習慣の大切さ
を学ぶことができます。

★キッズニア東京からのお知らせ★

新しい体験ができるようになり
ました！ 歯科医師や歯科衛生
士のお仕事が、いっそうリアルに
体験できるようにになりました。
① むし歯を実際に削る。
② 歯につめる歯科用セメント
をつくる。



最初はどの子も、すごく緊張
しているみたいですね。でも集
中力がすごい！慣れてくると、
とても楽しんでるみたい。
歯の治療体験を通して、お口の
健康に関心をもってくれたら
嬉しいですね。



キッズニア東京 歯科医院
スーパーバイザー
リカコさんが語ってくれました。

こどもが主役の街、キッズニア。

キッズニアは、こども達が好きなお仕事にチャレンジできる場所。
楽しみながら、社会のしくみを学ぶことができる、エデュテインメントタウン*です。
*エデュケーション(学び)と、エンターテインメント(楽しさ)を組み合わせた造語

甲子園駅 阪神電車
阪神高速3号神戸線
国道43号線

甲子園球場

甲子園
ららぽーと甲子園

めいがかめ
豊洲駅
●豊洲文化センター

アークドック
ららぽーと豊洲

ANNEX
東京メトロ有楽町線

●豊洲センタービル

晴海通り

キッズニア甲子園
兵庫県西宮市甲子園八番町1-100
ららぽーと甲子園
www.kidzania.jp/koshien/

キッズニア東京
東京都江東区豊洲2-4-9
アークドックららぽーと豊洲 NORTH PORT 3F
www.kidzania.jp/tokyo/

ライオンスペシャルデー!

抽選で、300組1,200名様に入場券プレゼント!

ライオンはキッズニア東京・甲子園のオフィシャルスポンサーです。

◀ オーラルタウンを検索して、このトップページから申し込んでね。
<http://lion-oraltown.jp/>

締め切り
間近!

◎開催日 2012年11月8日(木) 第2部(16:00~21:00)

◎応募方法 「ライオン オーラルタウン」トップページから応募ページにお進みください。

◎応募期間 9月24日(月)応募開始予定。詳細はライオン
オーラルタウントップページをご覧ください。 **9.24 受付開始予定**

◎当選人数 300組1,200名様(1組につき4枚)

◎開催日 2012年7月11日(水) 第2部(16:00~21:00)

◎応募方法 「ライオン オーラルタウン」トップページから応募ページにお進みください。

◎応募期間 現在受付中。
締め切りは6月21日(木)18:00まで。

◎当選人数 300組1,200名様(1組につき4枚)

知ってますか？ 使ってますか？ デンタルリンス。

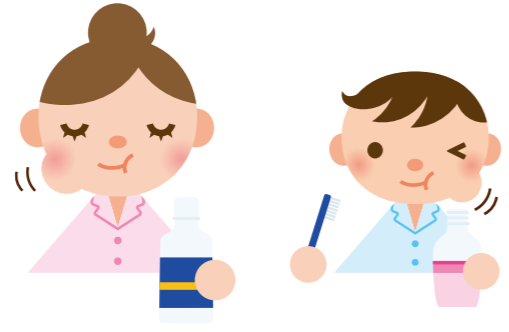


デンタルリンスの"トリセツ"

保存版

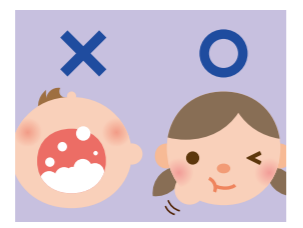
使ってみよう。

デンタルリンスは、口のすみずみまで液がいきわたり、効果を発揮します。また、使用後は水ですすぐ必要がありません。



3 指示された容量をお口に含みます。

約20秒間ブクブクすぎをします。ガラガラすぎはだめ。歯と歯の間、歯と歯ぐきの間にも有効成分が行き渡るようにしっかりとブクブク。液体ハミガキはブラッシングしてください。



1 まずは裏面の注意書きをチェック！

効能・効果がボトルの裏面などに記載されています。使用方法を確認し、使用目的に合ったものをえらびましょう。

4 終わったら、吐き出します。

吐き出した後、水などですすぐ必要はありません。違和感、刺激感が気になる場合は軽くすすぎます。



2 アルコールに弱い方やお子様向け。

ノンアルコールタイプのものや、天然甘味成分でむし歯の原因にならないキシリトール配合のものもあります。

デンタルリンスを使って、さらに効果的なオーラルケアを。

今日を愛する。
LION

歯の子カラを育てるために

クリニカ

●クリニカ デンタルリンス 長時間ピュアコート

W殺菌成分配合。歯の表面をコーティングして、歯垢の増殖を防ぎ、歯の健康を守る薬用デンタルリンス。

医薬部外品 液体歯磨き ムシ歯予防 口臭予防 歯肉炎の予防

●クリニカ デンタルウォッシュ クイックケア

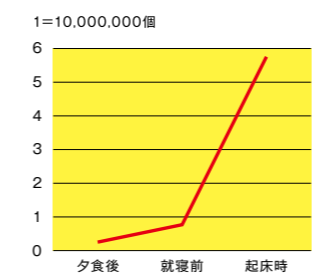
独自の「酵素」が歯垢を分解・除去して、ムシ歯・口臭を予防する薬用デンタルウォッシュ。

医薬部外品 洗口液 ムシ歯予防 口臭予防 歯垢の沈着の予防及び除去

●クリニカ Kid's デンタルリンス

就寝前のご使用で、ムシ歯になりやすい就寝中もお子さまの歯をしっかり守る薬用デンタルリンス。

医薬部外品 液体歯磨き ムシ歯予防 口臭予防 歯肉炎の予防



就寝中にミュータンス菌(むし歯菌)は、夕食後の約30倍に増加

セルフレケアを、さらに充実させるために。

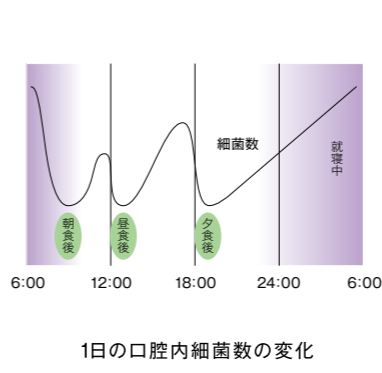
歯とお口の健康を守る基本は、毎日の歯磨きとデンタルリンスです。デンタルリンスは、口の中をさわやかにして口臭を予防するだけでなく、薬用成分の働きで、むし歯や歯周病の予防にも効果的です。

デンタルリンスは、使用方法によって2つのタイプ、「洗口液」と「液体ハミガキ」があります。液体ハミガキはブラッシングすることで効果を発揮するように設計されていますので、ブラッシングが必要です。また、効果の違いで医薬部外品と化粧品があります。お口の状態や目的に合わせて選びましょう。

夜寝る前のデンタルリンス。

むし歯は主に、夜寝ている間につくられます。プラーク(歯垢)の中のむし歯菌は、就寝中に急激に増殖しているんです。寝ている間は唾液の分泌も少なく、むし歯菌にとっては活動しやすい環境といえます。こうしたトラブルを防ぐためには、お口の中を長時間清潔に保ち、むし歯や口臭を予防してくれるデンタルリンスが有効です。夜寝る前の使用が効果的です。

でも忙しくて、歯を磨けない時もあります。そんな時には、すすぎだけでむし歯・口臭を予防する薬用洗口液もありますので、上手に活用しましょう。



1日の口腔内細菌数の変化

忙しくて歯磨きできないときのデンタルリンス。

食事の後は、お口の中が酸性になる傾向があり、むし歯になりやすい状態になります。ですから、むし歯予防は「食べたら磨く」が基本。

出典：ライオン株式会社