

歯とお口の健康情報

パールリボンあなたの
輝く白い歯をイメージ
するシンボルです。

Pearl

ribbon

- ◆ パールリボン運動・オーラルフレイル(虚弱)とは？
- ◆ なぜ定期健診が必要なの？
- ◆ ガン治療時の口腔ケア
- ◆ 口腔ガンを知っていますか？
- ◆ お母さんになるあなたへ
- ◆ 避難所での口腔ケア
- ◆ 定期イベント

一般社団法人 宮崎県歯科医師会

パールリボン運動とは？

『お口の健康を維持増進することは、健康寿命を延伸させます。』パールリボン運動とは、このことを広く知ってもらうための運動です。

宮崎県歯科医師会では、平成 18 年から従来の「8020 運動」（80 歳になっても使える 20 本以上の歯を保つ）との相乗効果を期待して、ただ歯を残すだけにとどまらず、さらに真珠のように輝くきれいな歯を生涯保ち、生き生きと充実した人生を送っていただけるようにとパールリボン運動を企画いたしました。

オーラル(口腔)フレイル(虚弱)とは？

オーラルフレイル、それは歯や口の働きの軽微な衰え、

- ① 食べこぼすようになった
- ② 硬いものが噛めなくなり、むせることが増えた
- ③ 滑舌が悪くなった

などのささいなトラブルから始まります。

これらは、身体の衰弱（フレイル）と大きく関わっており、早めに対応することが大切です。80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とうという「8020 運動」に「オーラルフレイル」という新しい考え方を加え、健康長寿をサポートしていきます。

なぜ定期健診が必要なの？

歯科医師があなたのお口の健康を守ります。

むし歯・歯周病・口腔ガンの早期発見！



お口の中にも「ガン」は できます…

- 喫煙・飲酒・加齢・慢性刺激は口腔ガンの原因になります！
- 歯科医院で粘膜病変の早期発見が可能です！

歯こう・歯石がついて いると…

- 歯周ポケットが深くなり、炎症をおこしやすくなります！
- 歯がぐらぐら動くようになり、抜歯になることもあります！



むし歯が歯髓(神経)まで 達すると…

- 歯の歯髓を取り除く治療が必要になることが多いです！
- かむ力が弱くなり、歯の寿命も短くなります！

予防歯科は「かかりつけ歯科医院」にて！
定期的なフッ化物塗布で歯を強くできます！
歯周病予防で健康寿命を延ばしましょう！

ガン治療時の口腔ケア

ガン治療前には、歯科医院で
お口の専門的なケアを。

なぜガン治療前に専門的な
ケアが必要なの？



術後の合併症を 予防

お口の中の細菌が肺
に入って炎症を起こす
誤嚥性肺炎や、歯周病
の悪化などの合併症の
リスクを減らします。

感染症のリスク を軽減

放射線療法や化学療
法による免疫低下でお
こる口内炎やお口の乾
燥を軽減します。

入院中も楽しく 食事をするために

口内炎などお口のト
ラブルによる痛みが軽
減でき、入院中も美味
しく食事を取ることが
できます。

退院後も快適に 過ごす為に

入院中や退院後のお
口のセルフケアを覚
えることで、その後の
生活を快適に過ごせます。

詳しくは担当の歯科医師か医師にお尋ねください。

口腔ガンを知っていますか？

お口の中にも「ガン」はできます。
早期発見・早期治療が大切です！

いずれかの項目にあてはまる方は要注意！

- ☐ 「しこり」や「はれ」など肥大した部分がありますか？
- ☐ 頬粘膜・歯肉に赤い部分、白い部分がありますか？
- ☐ 口内炎が2週間たっても治らない状態ですか？
- ☐ 頬や舌を動かしづらい事や、しびれ・麻痺がありますか？
- ☐ 抜歯後の治りが非常に悪かったり、
原因不明の歯のぐらつきがありませんか？

口腔ガンのハイリスク

過度な喫煙



過度な飲酒



お口の不衛生



かかりつけ歯科医院、歯科口腔
外科にご相談ください。

お母さんになるあなたへ 健康なお口のための アドバイス

むし歯菌は どこから来るの？

口うつしの食事、同じスプーン、お箸等がきっかけです。特にお母さんのお口の中がきれいであることが大事なのです。

スポーツ飲料 っていいの？

イオン飲料やスポーツ飲料を習慣的に飲むことや、果汁やイオン飲料等を哺乳瓶でガラガラ飲むことは、むし歯のリスクを格段に増やします。



乳歯はいつごろ 出来るの？

妊娠 6 週目には赤ちゃんの顎の間に歯がつくられ始めています。

強い歯にするためにもバランスのとれた食事を心掛けましょう。

おっぱいで むし歯になるの？

おっぱいだけでは比較的むし歯になりにくいのですが、離乳食による歯こうと混在することにより、むし歯になりやすくなります。

寝る前にガーゼや綿棒でふき取ることが、むし歯予防に効果的です。



お口の健康は 二人三脚で

フッ化物を使ったむし歯の予防法やブラッシング法、定期健診の受け方など歯科医院のスタッフが丁寧に教えてくれます。

専門家との二人三脚で、赤ちゃん和家人みんなのお口の健康を守っていきましょう。

生まれたての 歯のために...

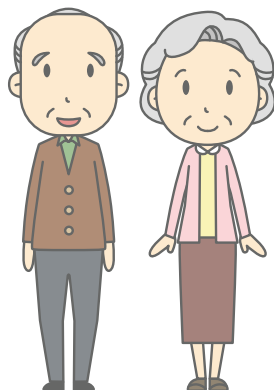
赤ちゃんの肌と同じく、生まれたての歯はとても弱く簡単に溶けてしまいます。

予防にはフッ化物が有効です。丈夫な乳歯に育てることが、きれいな永久歯への第一歩です。

**妊娠すると、様々な要因で
お口のトラブルが起きやすい状態になります。
健やかな妊娠・出産のためにも
かかりつけ歯科医院の受診をお勧めします。**

避難所での口腔ケア(お口の衛生)

津波や地震から守った
大事な命
避難所で失わないで！



震災後に**急増**
するのは肺炎や
脳梗塞

お口の清潔が予防に
役立ちます！！

歯磨きの効果その1

お口のバイキンを減らす =
のどや肺もキレイになる
(風邪・インフルエンザ・肺炎の予防)

歯磨きの効果その2

歯ブラシの刺激が
口の中から**脳を活性化**する
(気管の異物を出す咳反射、食べ物を
正しく飲み込む嚥下反射が向上する)

水や歯ブラシなし
でもできることが
あります！



乾いた口の中は危険がいっぱい。水なしでも歯ブラシで口を刺激するうちに唾液で湿って汚れを落とせます。飲料水やお茶があるなら飲むときに、ブクブクうがいで汚れを落とします。

お口やのどの働きが弱らないよう、食前、食後に口や舌の体操、頬や顎内側のマッサージをすることで唾液がでます。脳神経への刺激にもなります。



入れっぱなしの入れ歯は要注意！
避難所では、**入れ歯、お口ともに**
清潔に保ちましょうね！

宮崎県歯科医師会や日本歯科医師会 が主催している運動や定期イベント

8020運動・オーラルフレイル

20 本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて 8020 運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。

また、オーラルフレイルとは、歯や口の働きの軽微な衰えに早めの対応することで、身体の衰弱（フレイル）を予防や改善し、健康長寿へ繋げていこうという考え方です。

パールリボン運動

8020運動との相乗効果を期待して、歯を多く残しながら、さらに真珠のように輝く美しい歯を生涯保ち、生き生きと充実した人生を送っていただけるよう、パールリボン運動を推進しています。

歯と口の健康週間・よい歯のコンクール

歯の衛生に関する正しい知識を啓発することにより、口腔疾患の早期発見早期治療、ひいては全身の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

その一環として、図画・ポスター、標語、親と子、高齢者のコンクールも行っています。

県民公開講座

県民の皆さまに、歯やお口と健康に関する様々な知識や情報を得ていただくために、公開講座を行っています。