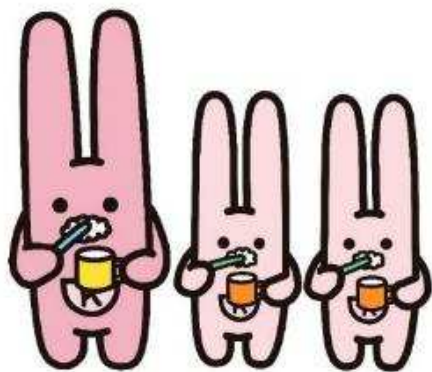




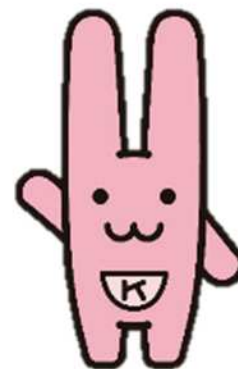
Colors, Future!

川崎市

働き盛り世代の歯や口の健康



健康福祉局保健医療政策部
歯科保健政策担当



かわさき健幸うさぎ
はっぴーちゃん

歯や口の働き



食べる
呼吸する



話す・歌う・笑う



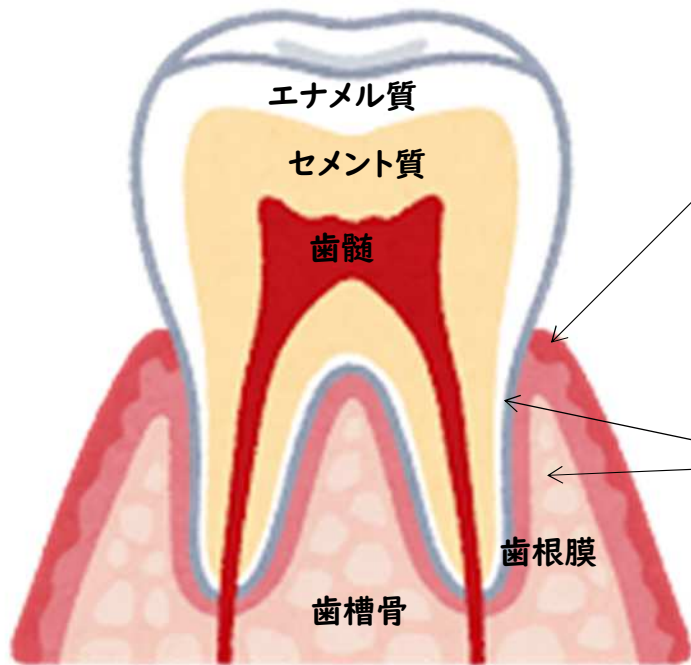
表情をつくる

歯や口の働きは、心身ともに健康な日常生活を送るために重要な役割を担っています。
元気で働き続けるために、歯や口の健康を保ちましょう。

成人期に気をつけたい歯周病、口臭、オーラルフレイルについてご説明いたします。

歯周病とは

歯を支えている組織が徐々に破壊されていく病気です



歯肉にだけ炎症（病気）がある状態

歯肉炎

他の組織（歯根膜、歯槽骨など）にまで炎症（病気）がすすんでいる状態

歯周炎

歯肉炎 + 歯周炎 = 歯周病

歯周病の症状

初期症状：歯みがきの時に出血する
歯肉が赤みを帯び、腫れぼったくなっている

進行すると：歯がぐらついてくる
歯肉の腫れがひどくなる
痛みが出る



最終的には、抜けてしまいます

歯周病の予防



口の中を清潔に保つ
毎日の歯みがきがなにより大切！
デンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう



かかりつけの歯科医院で定期健診を受けましょう



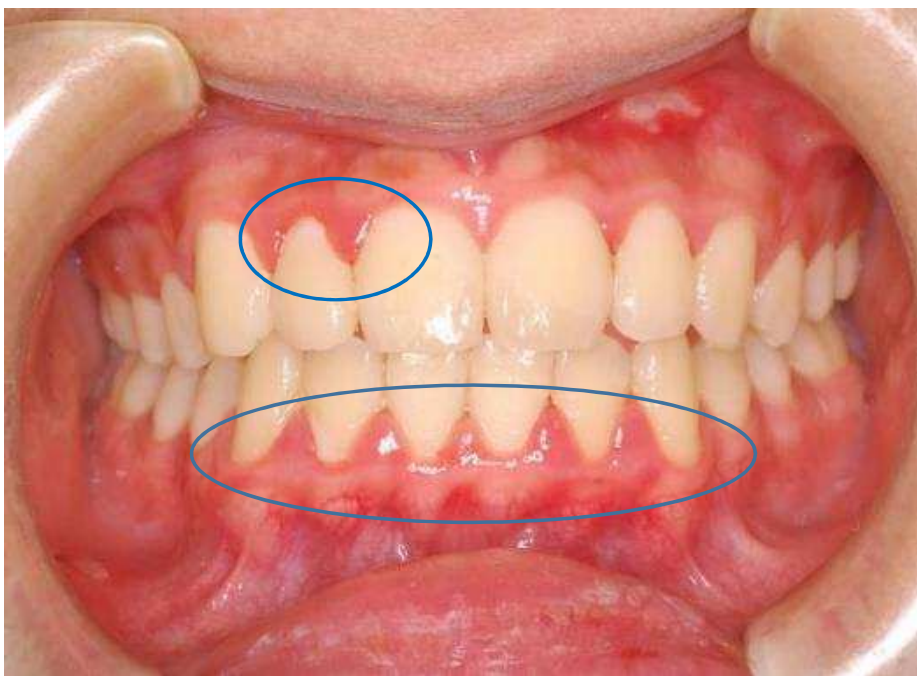
早期発見、早期治療につながります



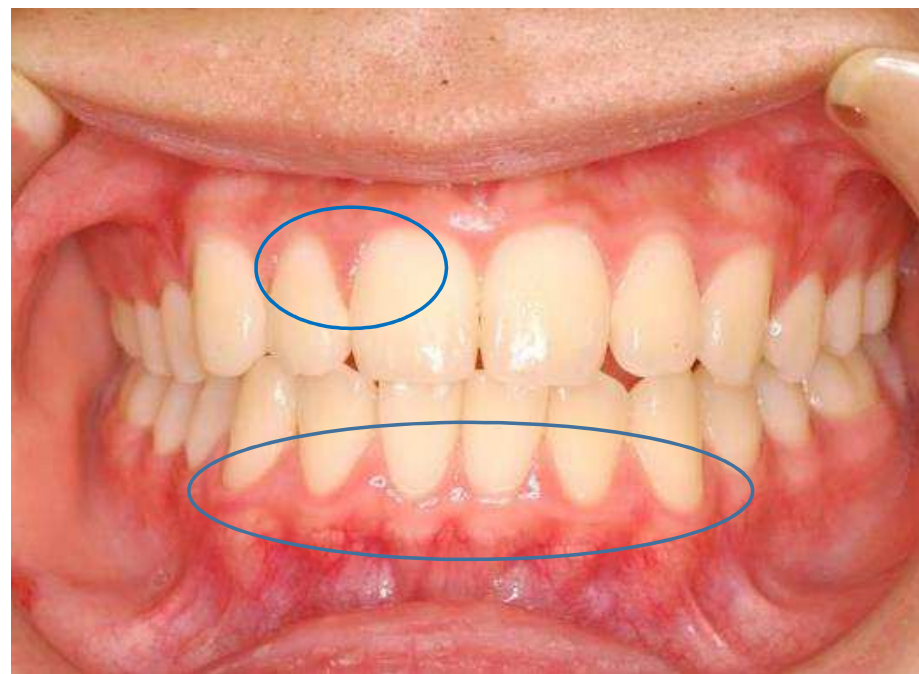
Colors, Future!

川崎市

たかが歯みがき、されど歯みがき



歯肉炎



健康な歯肉

14歳 男性

朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん、寝る前など、歯みがきの習慣をしっかりと持ちましょう



Colors, Future!

川崎市

口臭とは・・・

「呼吸や会話時に口から出てくる息」が第三者にとって、不快に感じられるものです

口臭の問題点

→社会生活を営む上でコミュニケーションの障害となります

- ・口臭があると、相手に不快感をあたえます
- ・自分に口臭があると思うと心理的な負担になり、行動が消極的になったり、良好な人間関係を築くことが難しくなります



生理的口臭

生理的口臭とは？

生理的口臭とは、特定の病気や口腔内の問題によらない、誰にでも起こりうる自然な口臭のこと

生理的口臭の原因

口腔内の細菌が食べ物の残りかすや死んだ細胞等を分解し、揮発性の硫黄化合物を発生し、口臭のもととなります
唾液の分泌が減少して発生します

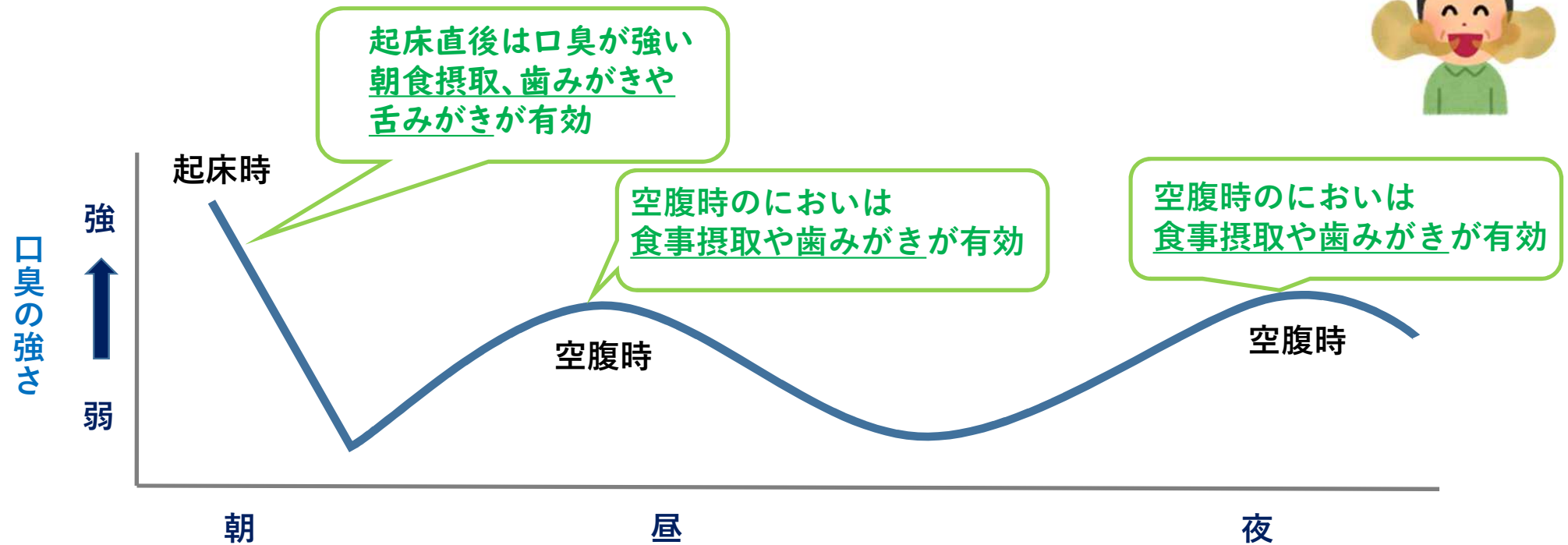
生理的口臭が気になる時

起床時、空腹時、疲労時、緊張している時等



口臭の日内変動

口においては誰にでもあり、1日のうちで強くなる時と弱くなる時があります



口臭はゼロになることはない！

他にも、疲労時や緊張時にも唾液の分泌が減ると
においが強くなる場合がありますが、一時的なものであることが多いです

自分でできる口臭対策

- **口の中を清潔に保つ**: 歯みがき、デンタルフロスや歯間ブラシを使用
- **舌みがき**: 舌が汚れていたら、舌みがきをする、1日1回、朝にみがきましょう
- **規則正しい生活習慣の実践**: 朝食の摂取、よく噛んで食べる等
- **定期歯科受診**: 年に1回は歯科健診を受けましょう

むし歯や歯周病の疑いがあれば、歯科医院を受診しましょう
歯科治療は途中で中断しないで最後まで通いましょう



手鏡で舌をみて、たくさん汚れがついていたら、舌みがきをしましょう！

しっかり噛んで朝ごはんを食べると唾液がでて、口の中がきれいになり、口臭もへります！



オーラルフレイルとは

口の機能の**健康な状態**と**機能低下**との**間にある状態**。

食えること、話すことなどに代表される口の機能の「軽微な衰え」が重複し、口の機能低下の危険性が増加しているが、**改善も可能な状態**と定義されています。



オーラルフレイルセルフチェック

質問項目	該当	非該当
自分の歯は、何本ありますか？ さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。	0～ 19本	20本 以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

2つ以上あてはまる場合に
「オーラルフレイル」

かかりつけの
歯科医院に
御相談ください。



出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント（令和6年4月1日（一社）
日本老年医学会、（一社）日本老年歯科医学会、（一社）日本サルコペニア・フレイル
から引用・一部改編

Colors, Future!

川崎市

オーラルフレイル対策



口の中を清潔に保つ
毎日の歯みがき・義歯の清掃等が大切



けんこう
健口体操、よく噛むなど口を動かす



口の働きの維持・向上

全身の体力の維持・向上

健康
寿命の
延伸



Colors, Future!

川崎市

健口（けんこう）体操の一例

グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー



口角をあげて唇を
しっかり閉じる



口唇を大きく開けて



舌を歯と唇の間に
入れて回す
(左回り・右回り)



飲み込む意識をして
しっかりとごっくん!



舌の先に力を
入れて前に出す

神奈川県作成

お問合せ・ご相談

歯を磨こう！



川崎市役所 健康福祉局
保健医療政策部 歯科保健政策担当

電話 044-201-3182
mail:40sika@city.kawasaki.jp



Colors, Future!

川崎市

参考資料

- ・宮崎秀夫(編). 口臭診療マニュアルEBMに基づく診断と治療 東京第一歯科出版, 2006
- ・八重垣健(編). 臨床家のための口臭治療のガイドライン クインテッセンス出版. 2000
- ・川口陽子(著). 学びやぶっく24 「息さわやか」の科学 明治書院. 2009
- ・川口陽子(編). 息さわやかにQ&A 口臭予防の基礎知識 医学情報社. 2012
- ・日本老年歯科医学会は, 日本老年医学会, 日本サルコペニア・フレイル学会「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」2024
- ・フリーイラスト素材集 いらすとや
- ・ライオン歯科材株式会社HP コミュニケーション素材集

