



コノハズク
ズックー



師範・健康齋

第11問

歯が痛い!と感じてから

「歯科医院に行く」 or

「様子を見る」、健康的な行動は?



A



歯が痛い〜

デンタルフロスや
歯間ブラシ、
やらなきゃと思いつつ
数カ月サボってたな...

歯医者さんにも
1年以上行けてないや



つい後回しにしてた...

よし!
歯医者さん
に行こう!

これ以上
ひどくなるのは
イヤだもの...



急に歯が
痛くなって...
今日
受診できますか?



大丈夫ですよ

B



毛先が広がった歯ブラシ
ずっと使ってたからかな...

そんなところ
ケチるんじゃないかな...

てか、学校で受けた
歯科健診以来、
歯のチェックとか
したことなかった
かも!



でも、
むし歯じゃない
かもしれないし...



とりあえず
市販の痛み止めをのもう

数日後...

薬が効いて
痛みが引いた
このまましばらく
様子みよう



忙しい

市販薬を活用する★のは
よいことズクけど、
早く受診するべきズク!

歯が痛いのを放置するのは
リスクが高いズク



「歯が痛になったら
歯科医院に行く」

という者は多いが、
それでは遅すぎることを
知ってほしいのう

8020運動

厚生労働省と
日本歯科医師会が推進する
「80歳になっても20本以上
自分の歯を保とう」という運動

★詳しくは
2026年1月号を
ご覧ください。

第11問の
正解発表は
次じゃ



全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ



052-856-1490 (代表)

受付時間

8:30~17:15
(土・日・祝日、年末年始を除く)

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階



第11問 解答

2人とも
健康的な行動とは
言えぬ!



健康

健康を守るため、
「予防歯科」を実践する
べし!

歯医者さんって、
治療のために
行くところでしょ?



ひと昔前、歯科医療の中心は「削る・詰める」などの「治療」じゃった。
しかし、むし歯も歯周病も、治療で一時的に症状が治まっても菌は存在する
ため、完治はしない。そのため、近年は、むし歯や歯周病にならないようケア
する「予防歯科」が重要視されておる。口腔内はもちろん、全身の健康維持の
ためにも、歯が痛くなる前に定期的に歯科医院に通うことが吉じゃぞ。



予防歯科には、
「歯科医院でのケア」と「セルフケア」の両輪が重要。

年2回以上、
歯科医院でケア

- 口腔内の検査
- スケーリング(歯石の除去)
- 専用の機器とフッ化物入り研磨剤を使用する歯のクリーニング※
- 歯並びや口腔内の状態に合った歯ブラシや歯みがき指導 など



予防
歯科

専門家の指導に基づく
毎日のセルフケア

- 歯みがきと、デンタルフロスや歯間ブラシの使用で、むし歯や歯周病の原因菌であるかたまりのプラーク(歯垢)を除去
- フッ素配合の歯みがき粉などの使用

歯ブラシは
毛先が命!

1か月を目安に
交換を

正しい歯ブラシの当て方

歯と歯ぐきの境目

毛先を45度の角度で当てる



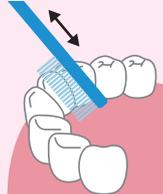
歯の外側

毛先を90度の角度で当てる



前歯の裏側

歯ブラシを縦にして当てる



ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、歯ブラシを小刻みに動かしてみがく。
- 歯のすべての面に毛先が当たるよう、歯ブラシの角度を変えながらみがく。

歯周病菌が
血液に入ると、全身の
健康に悪影響を
及ぼすおそれも

虚血性心疾患

慢性腎臓病

代謝機能障害関連
脂肪肝

アルツハイマー型
認知症

脳卒中

2型糖尿病

誤嚥性肺炎

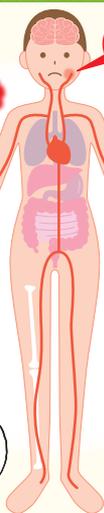
動脈硬化

関節リウマチ

妊娠・出産への影響

こわっ!

すぐに
歯医者さん
に行くよ!



毎食後の歯みがきに加えて、1日1回は
デンタルフロスや歯間ブラシで汚れを
しっかり除去するズク



歯みがきの際、歯ぐきから
出血する人は要注意。
早めに歯科医院を
受診するのじゃ



予防歯科
の習慣化達成
健康づくりサイクル検定
第11問
合格



もっと知りたいあなたに

協会けんぽ愛知支部
「歯の健康チェックを
してみませんか?」
愛知県歯科医師会と連携し、
歯科健診を推奨しています。

