

ごこく

兵庫県

五

五

たじま  
但馬

たんば  
丹波

はりま  
播磨

こうべ  
神戸・阪神

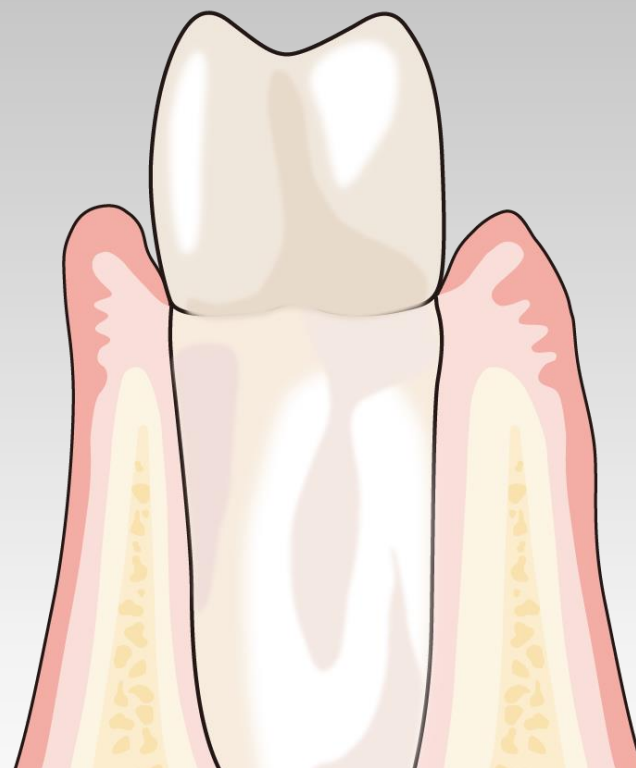
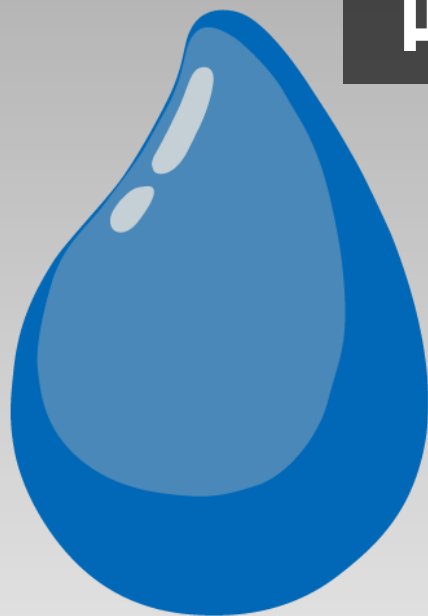
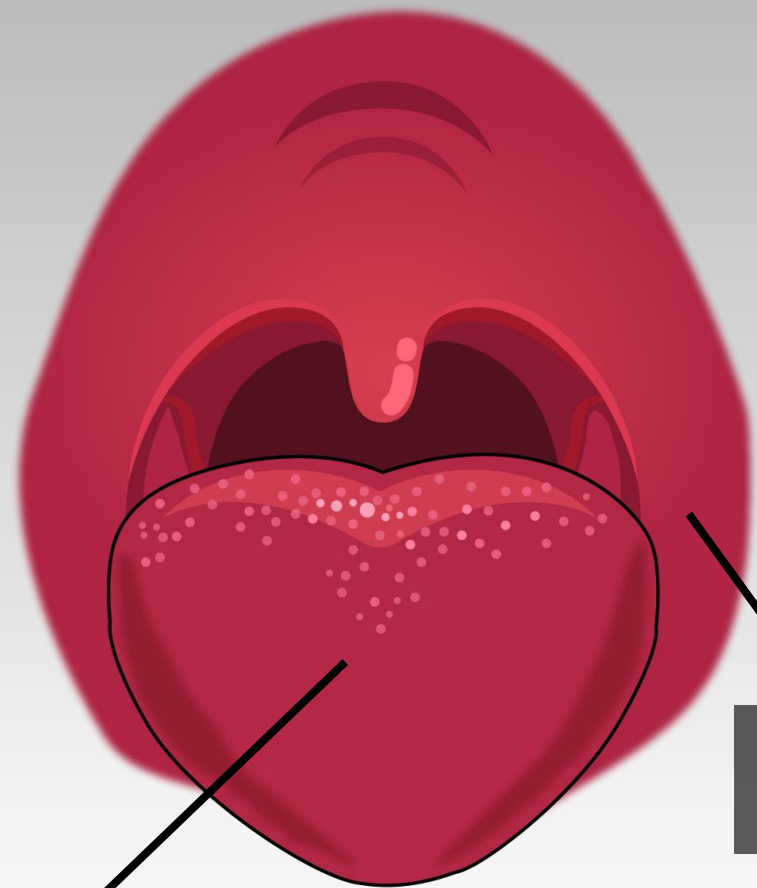
あわじ  
淡路

ほんしん

# 口腔五国

唾液

齒面



粘膜

舌

# 口腔五国

歯面に付いた菌のかたまり  
= バイオフィルム

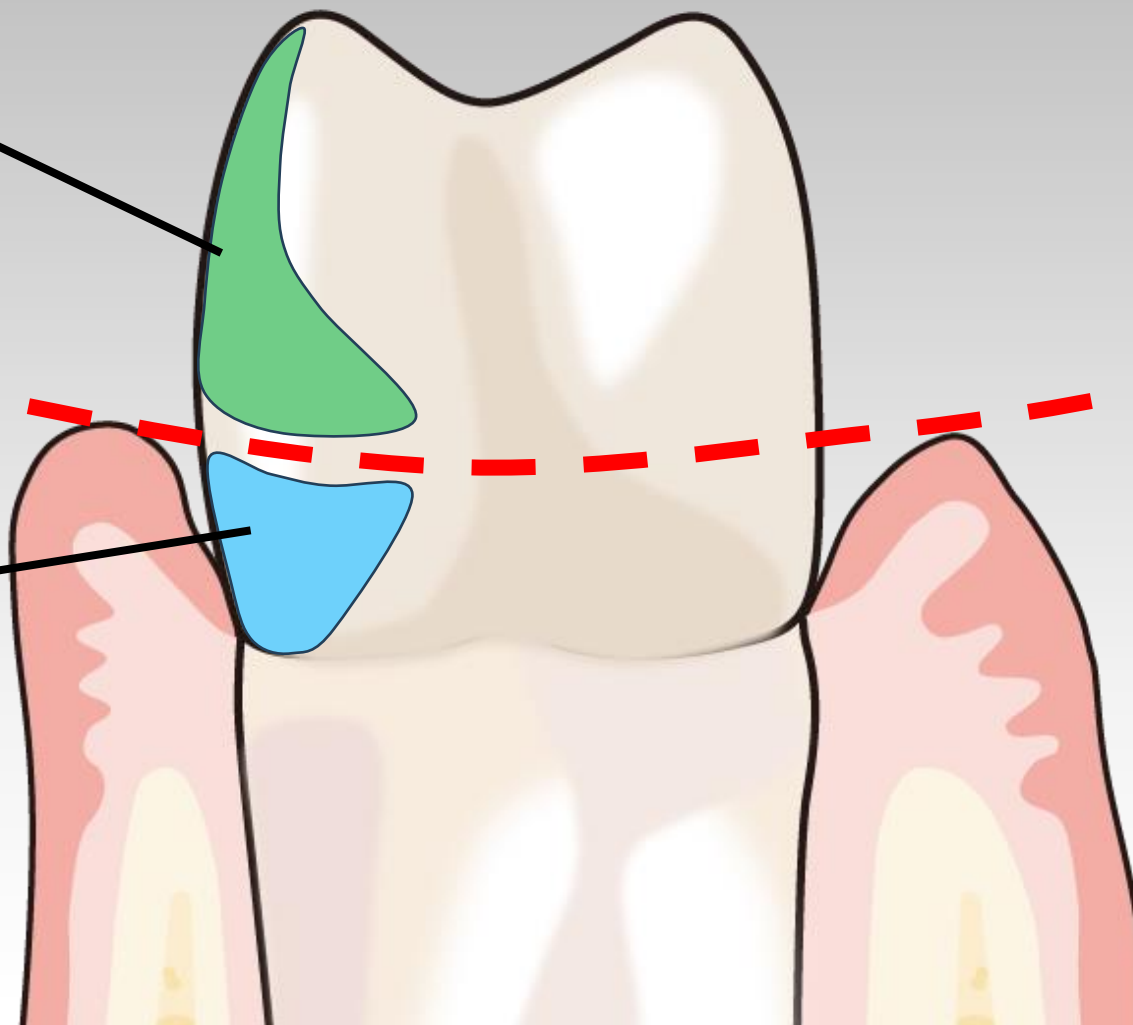
歯の国



別世界!



歯ぐきの国

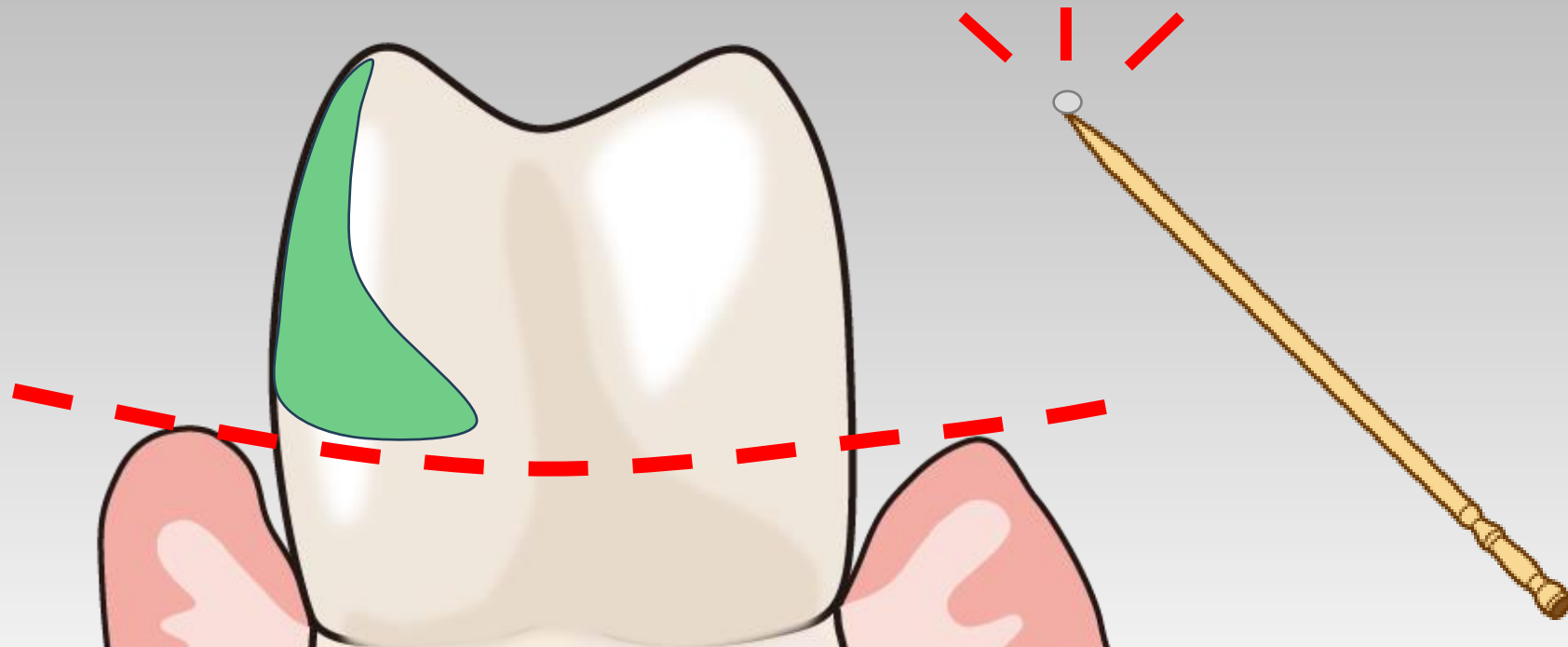


歯ぐきの  
ふち



クイズ  
第1問

バイオフィルム0.1g中に  
口腔細菌はどれくらい含まれる？



①100万

②1000万

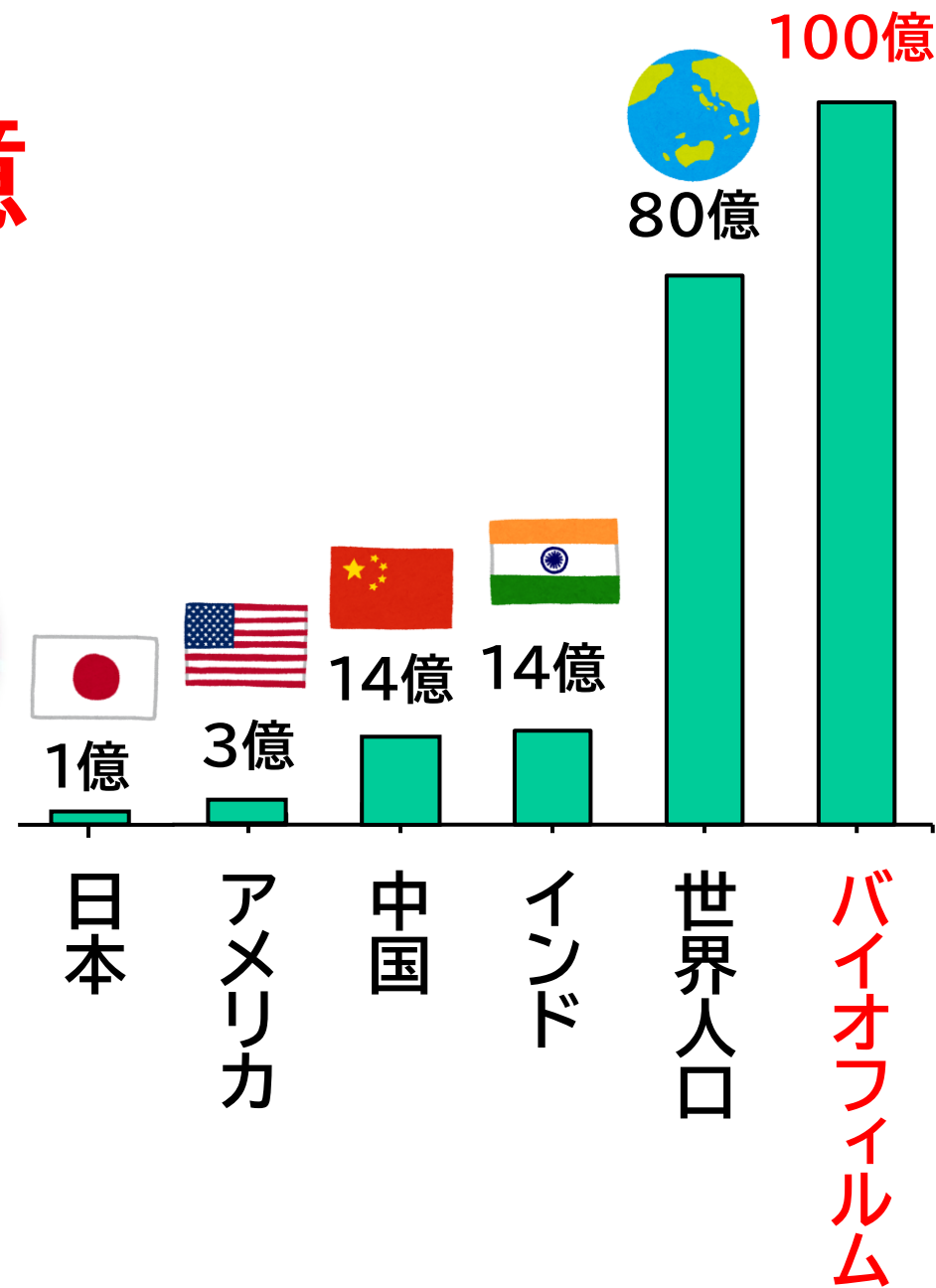
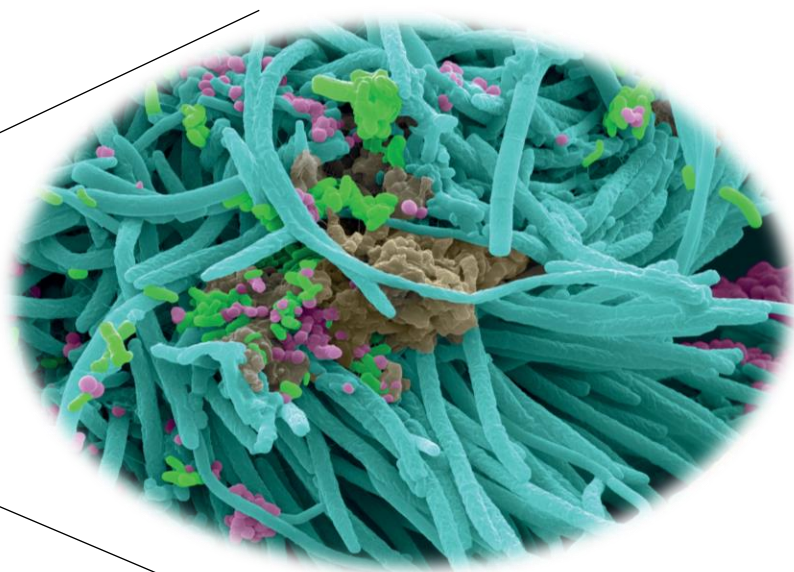
③1億

④100億



クイズ  
第1問

正解: ④100億



# むし歯・歯周病の原因 = 悪玉菌の増加



むし歯

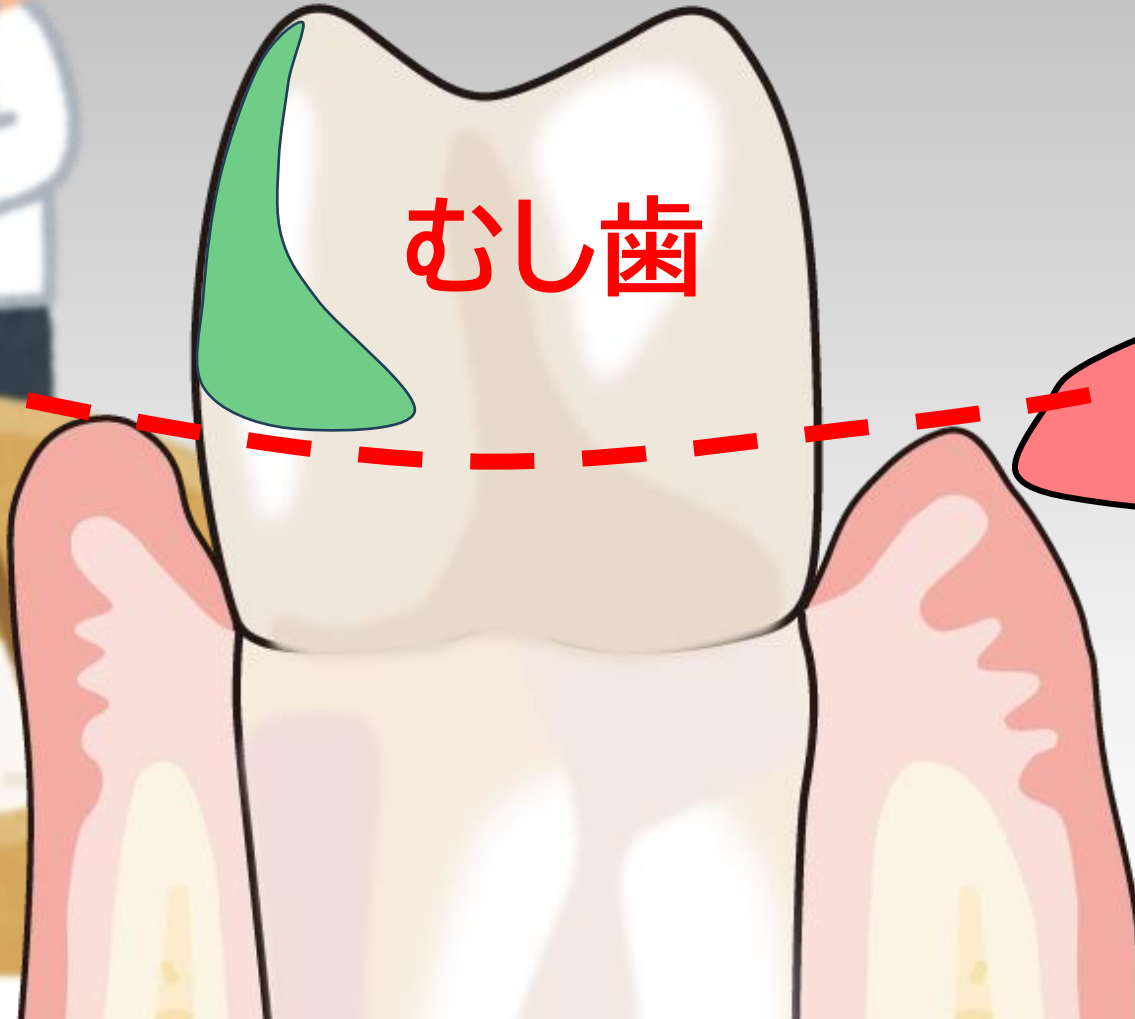
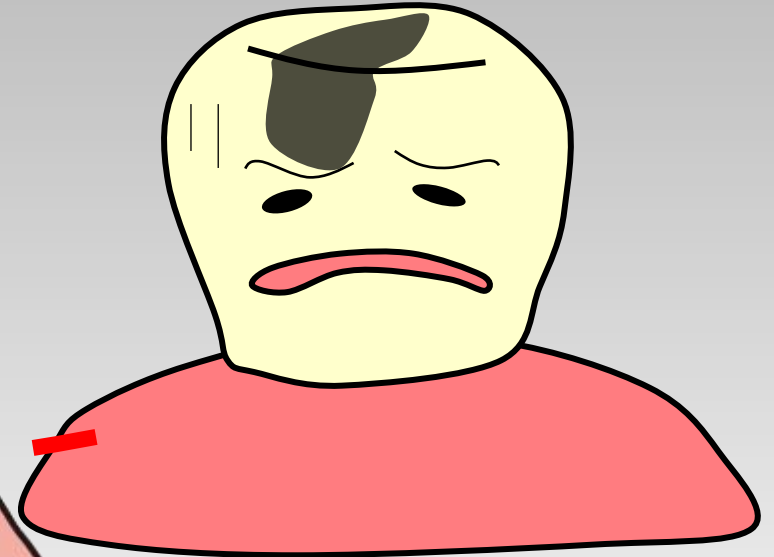


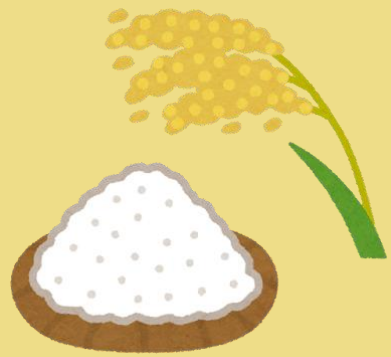
歯周病

# ～むし歯のでき方～ (酒造りに似ている)

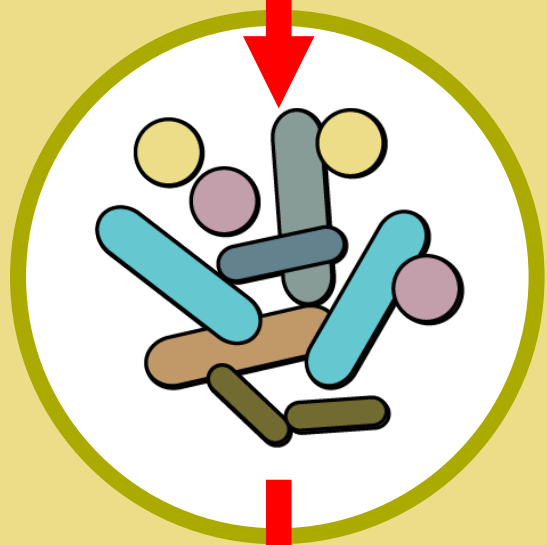


むし歯





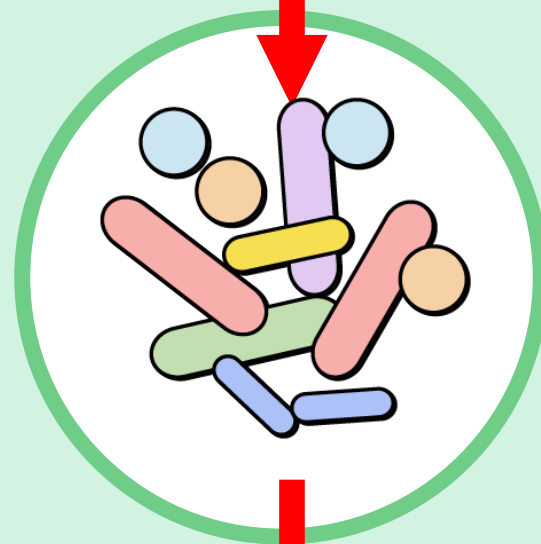
お米



アルコール

酒造り

砂糖



酸

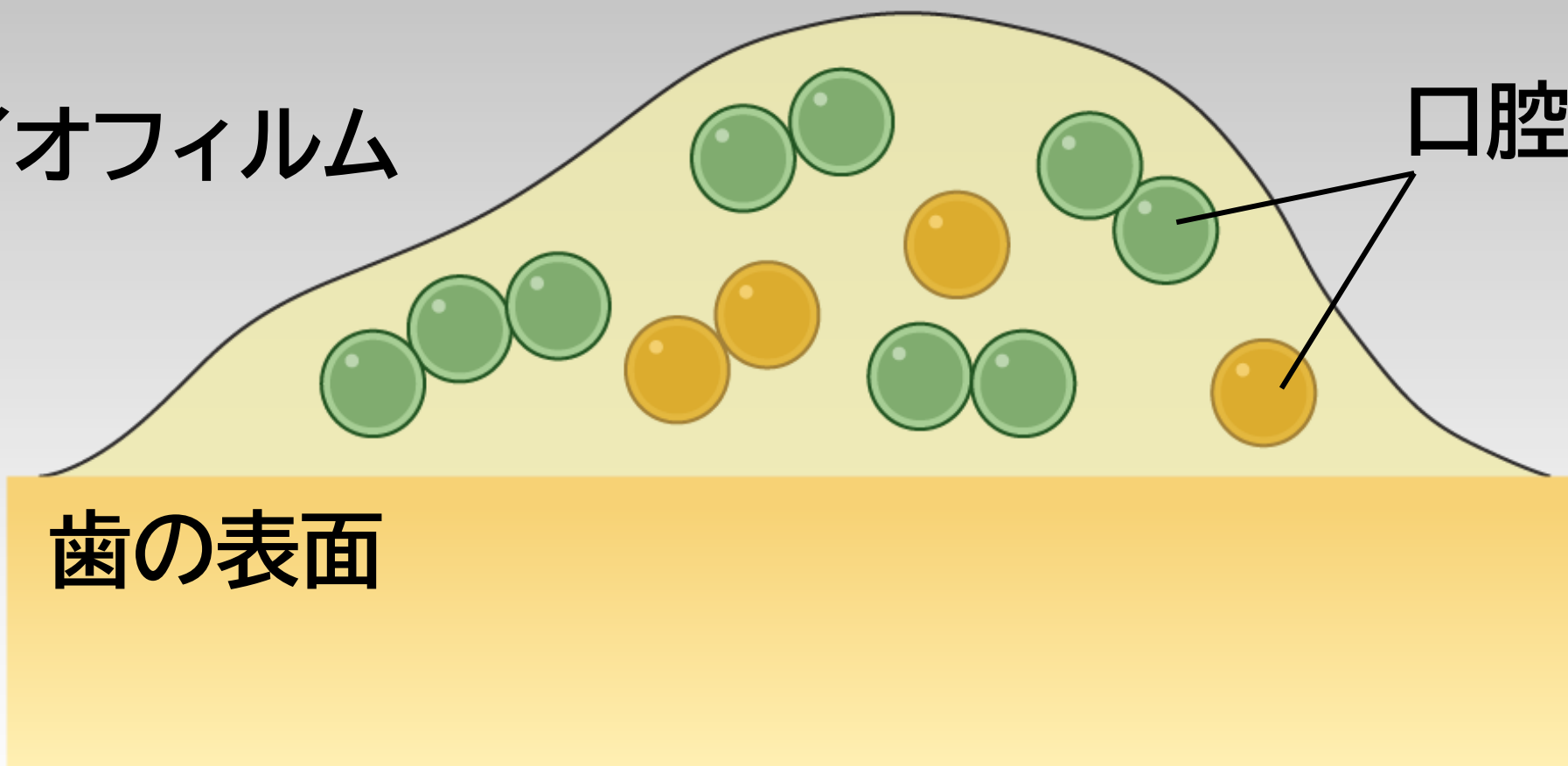
むし歯



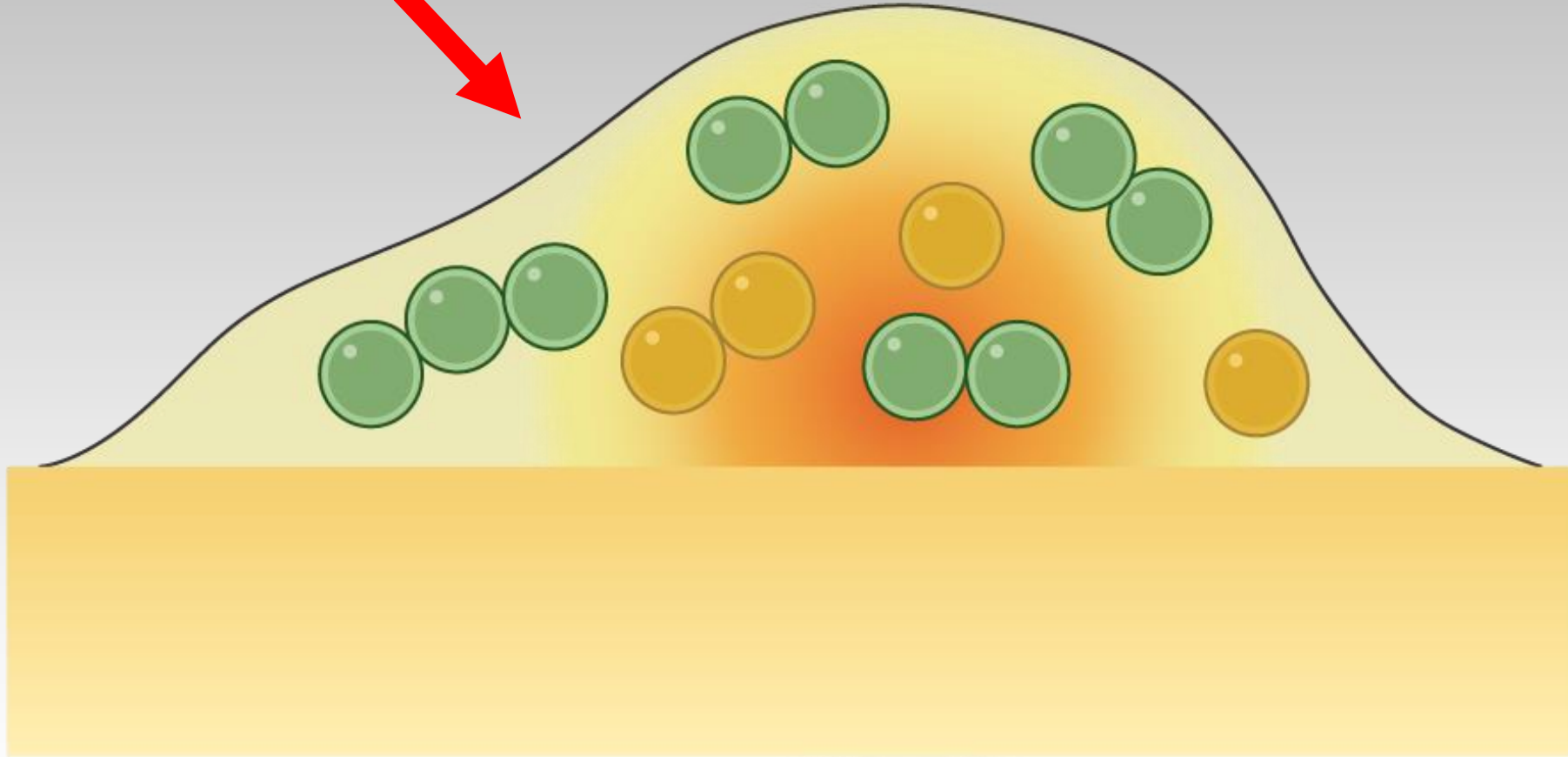
バイオフィルム

口腔細菌

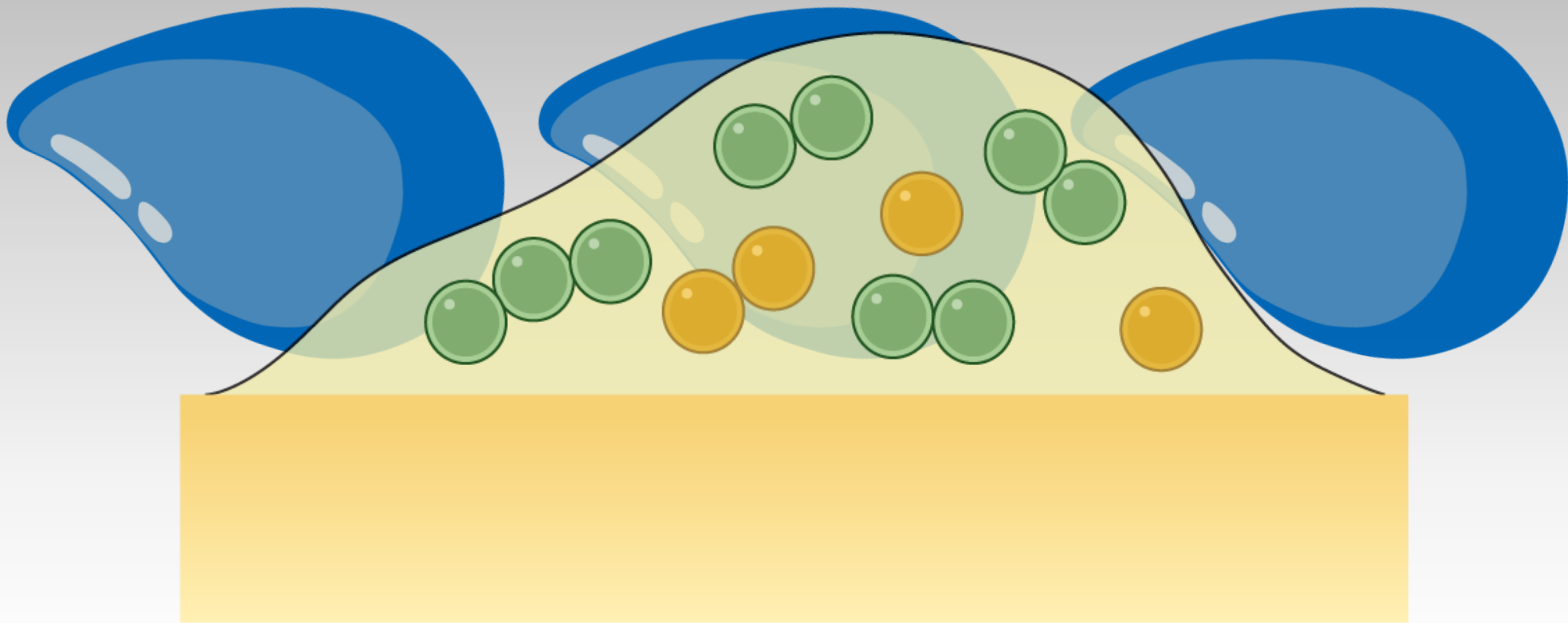
歯の表面



# 砂糖から酸が作られる

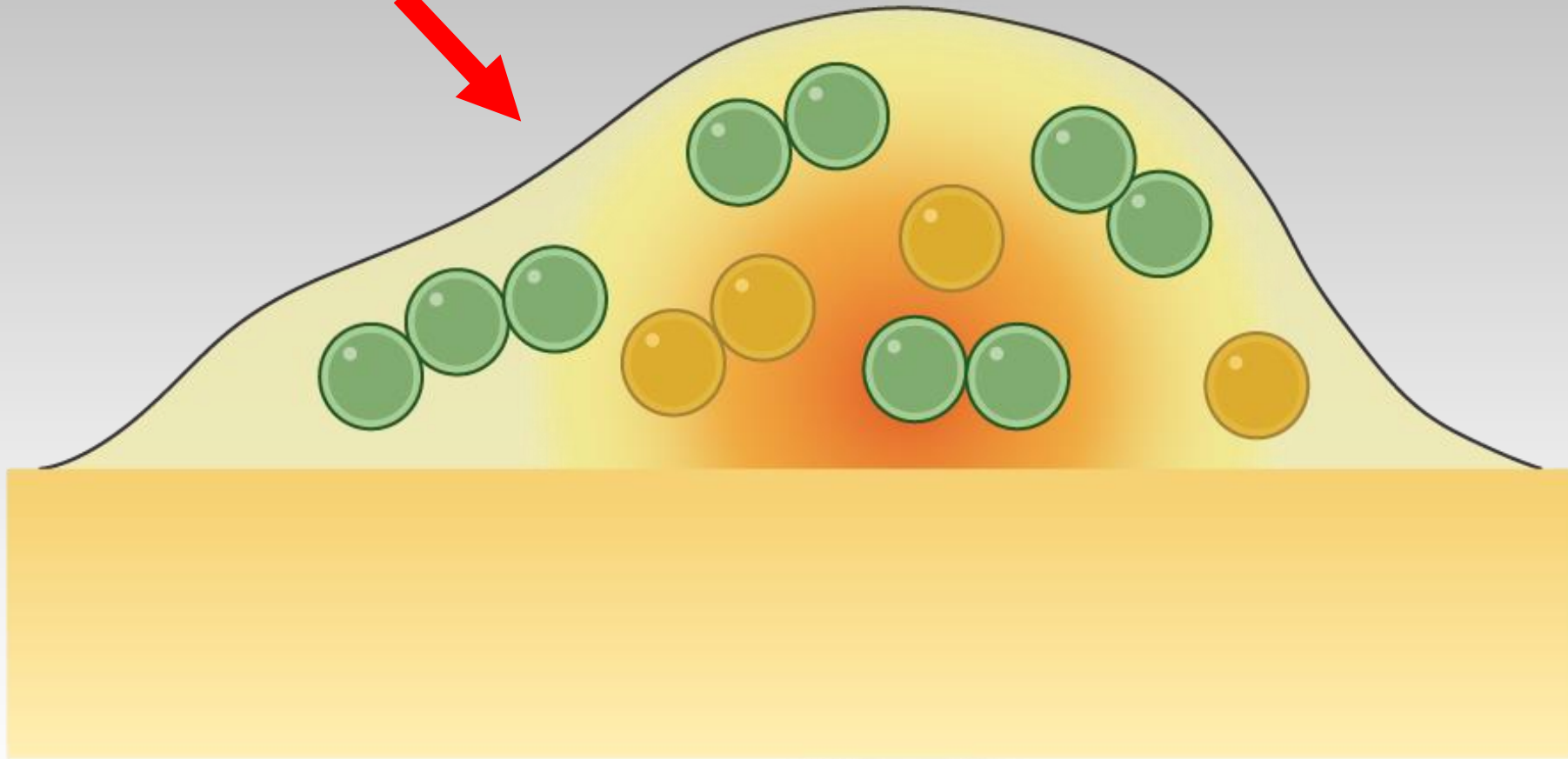


唾液で中和される



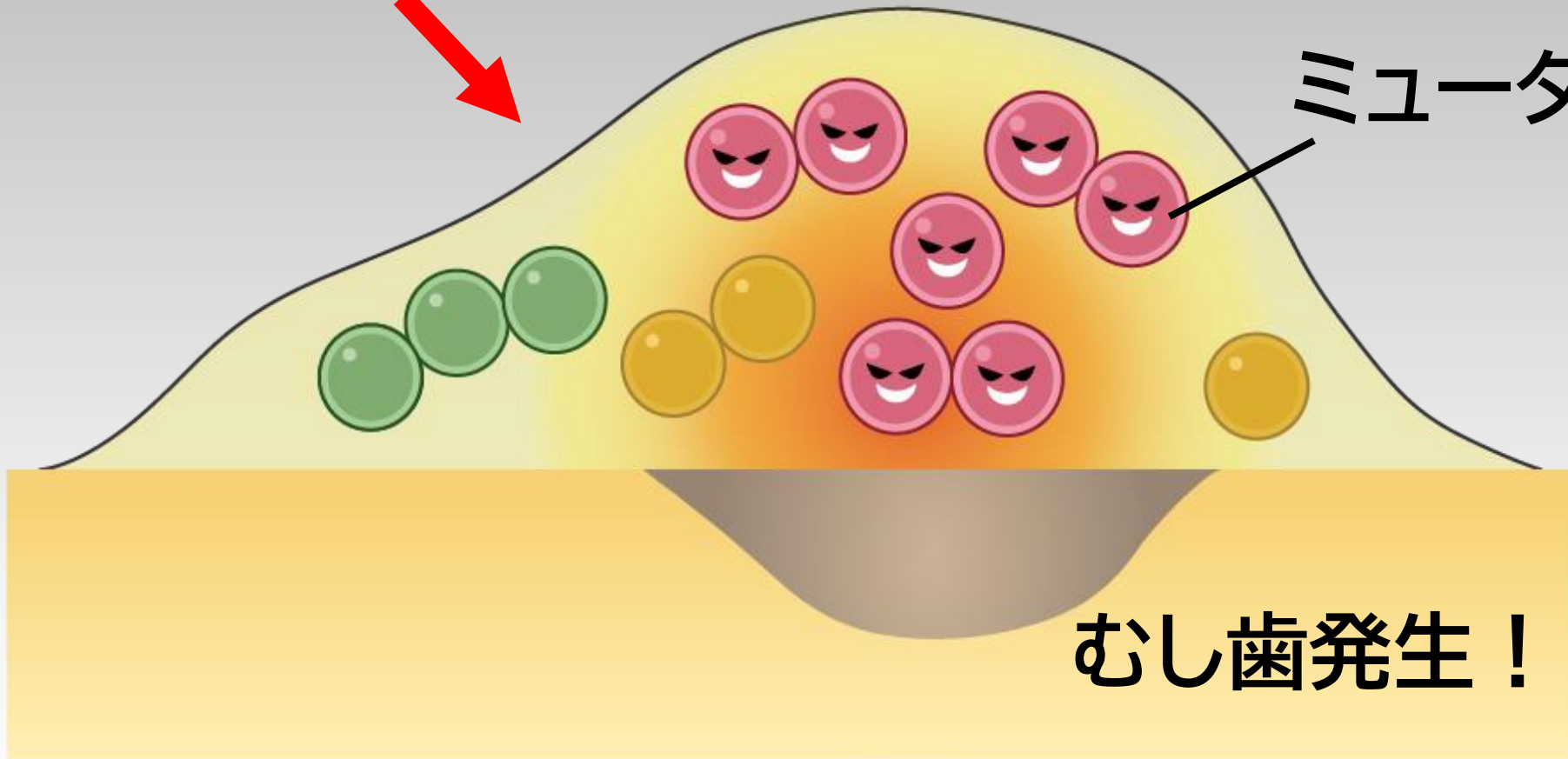


繰り返し砂糖から  
酸が作られる



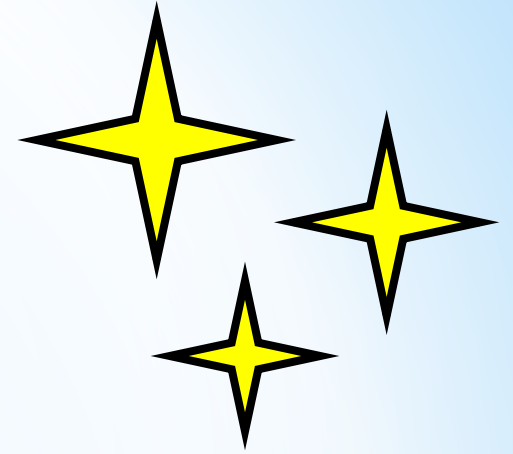


酸性環境に強い  
悪玉菌が増える



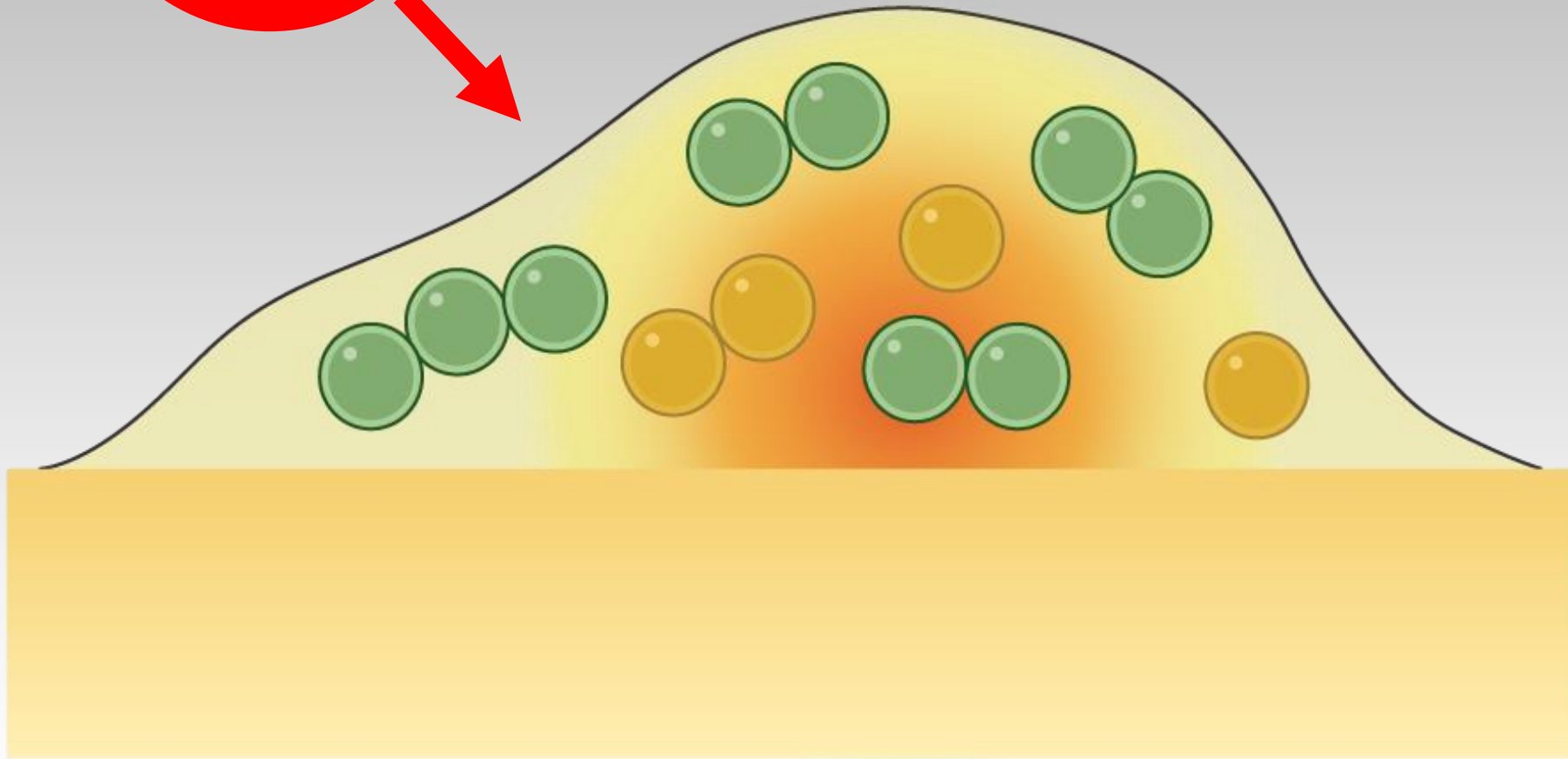
ミュータンス菌

むし歯発生！



# むし歯予防の基本

砂糖をひかえる





# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

3

すべてのひとに  
健康と福祉を



むし歯・肥満予防のため

1日の砂糖(糖類)の摂取量は

総エネルギー量の**10%未満**

にすべき

世界保健機関(2015)



## 総エネルギー量の10%とは

大人では、砂糖(糖類) **50g**に相当

5~6歳の子どもでは **40g**に相当

コーラ（500ml）1本に含まれる砂糖（糖類）量は？



コーラ  
(500ml)

- ① 5g
- ② 10g
- ③ 25g
- ④ 50g



クイズ  
第2問

コーラ（500ml）1本に含まれる砂糖（糖類）量は？



コーラ  
(500ml)

- ① 5g
- ② 10g
- ③ 25g
- ④ 50g



クイズ  
第2問



コーラ  
(500ml)



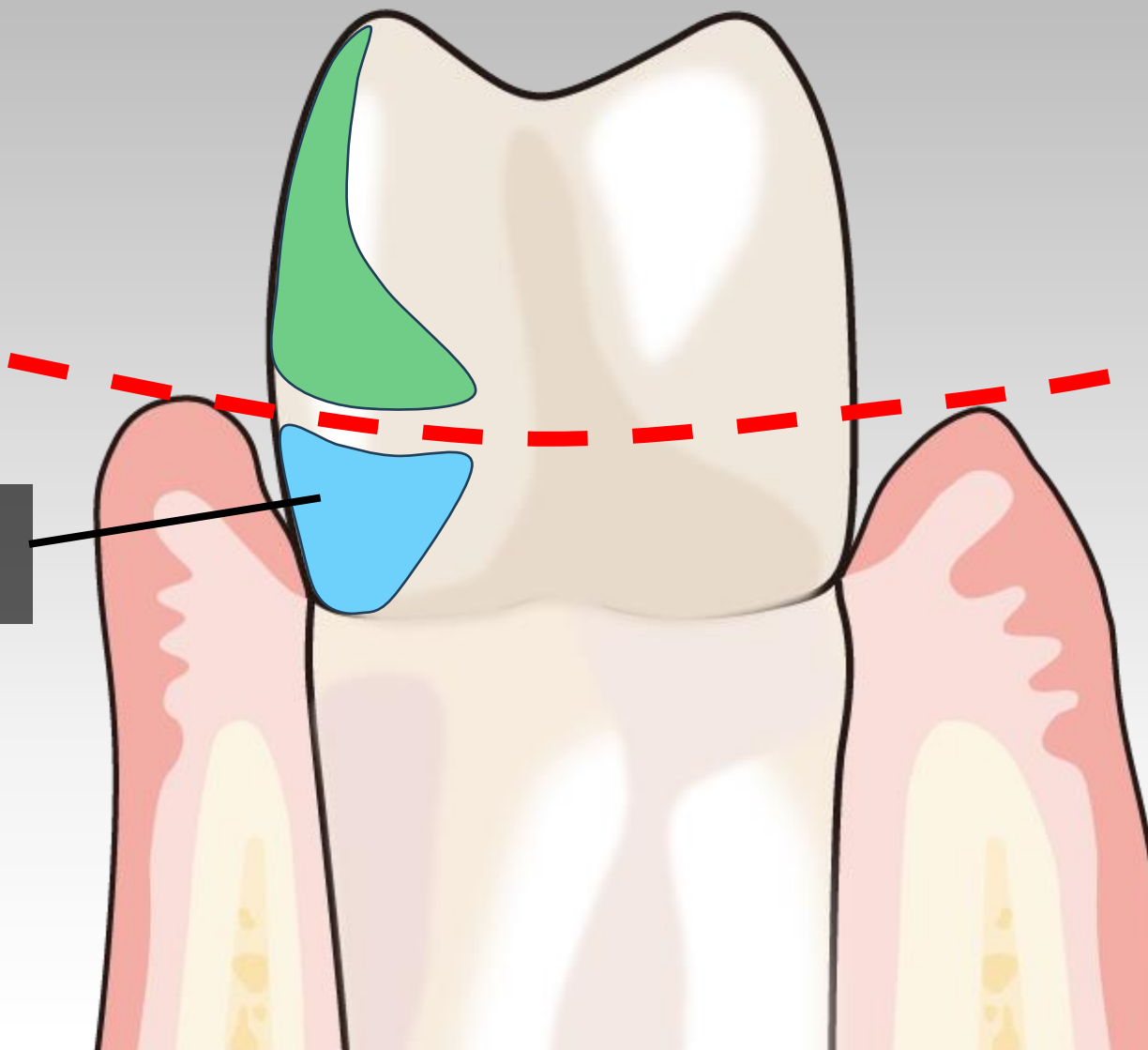
キャラメルシグネチャー  
ホットチョコレート  
(Venti size)

95g

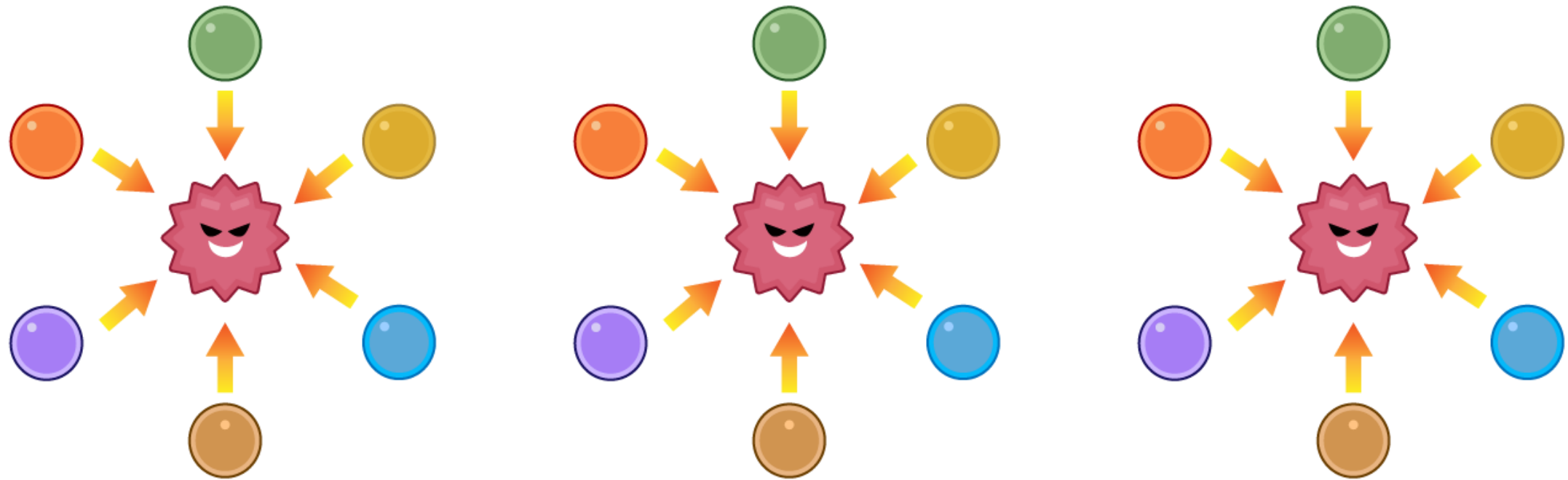
# 口腔五国

～歯周病のメカニズム～

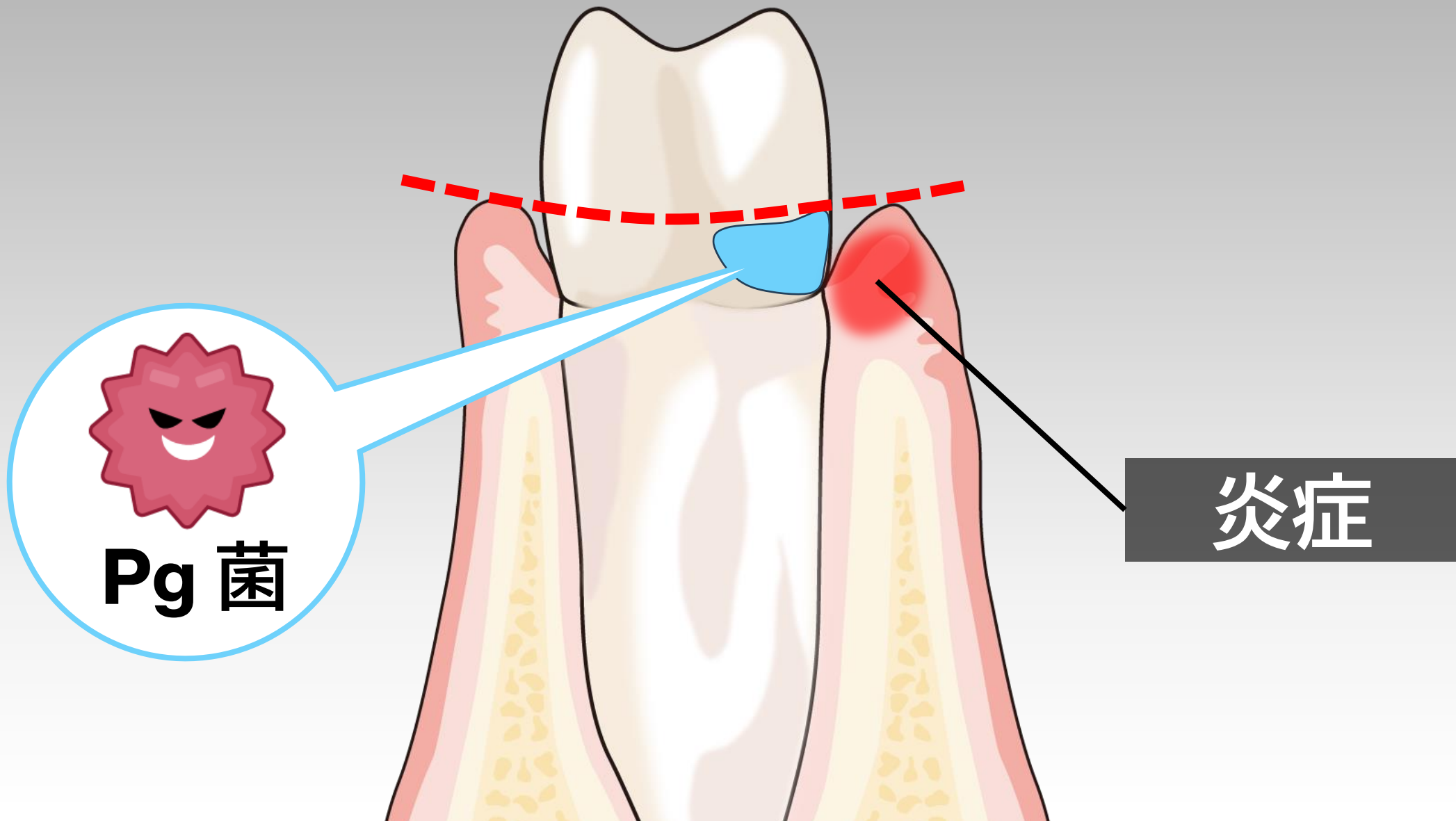
歯ぐきの国



# Pg 菌は善玉菌から栄養をもらって増殖する

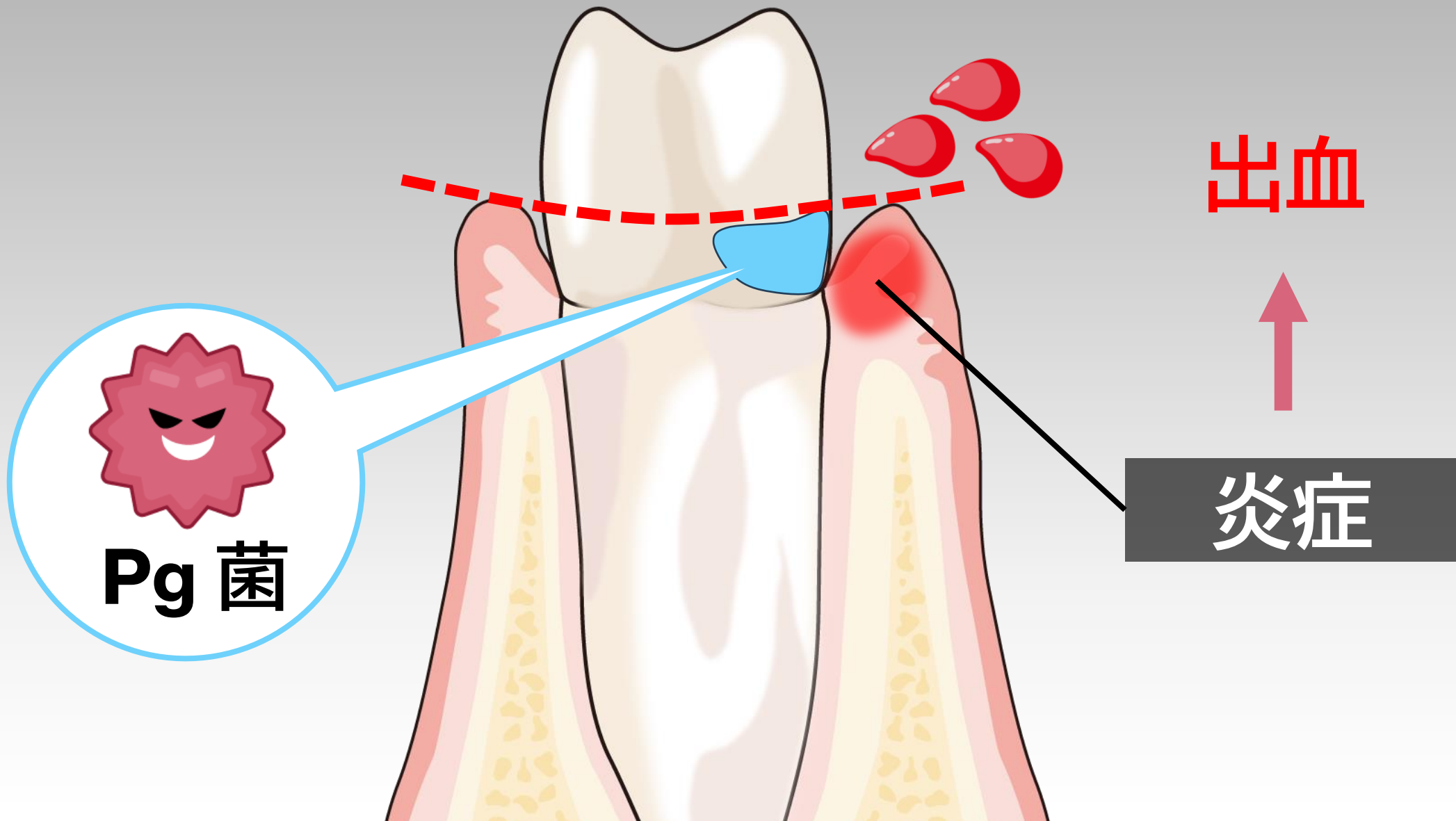


磨き残しが多いとPg 菌が増える原因に！



**Pg 菌**

**炎症**

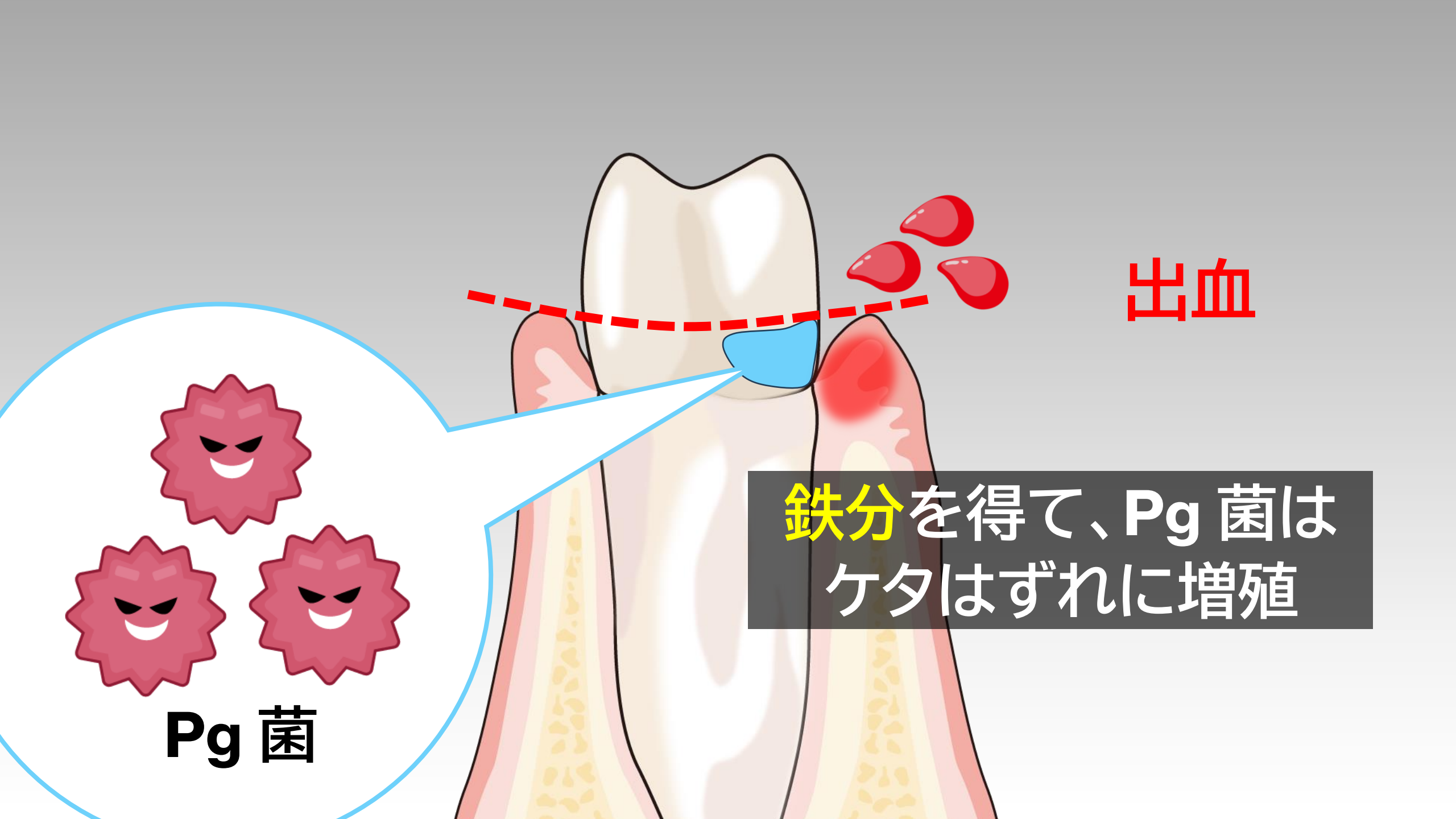


Pg 菌

出血

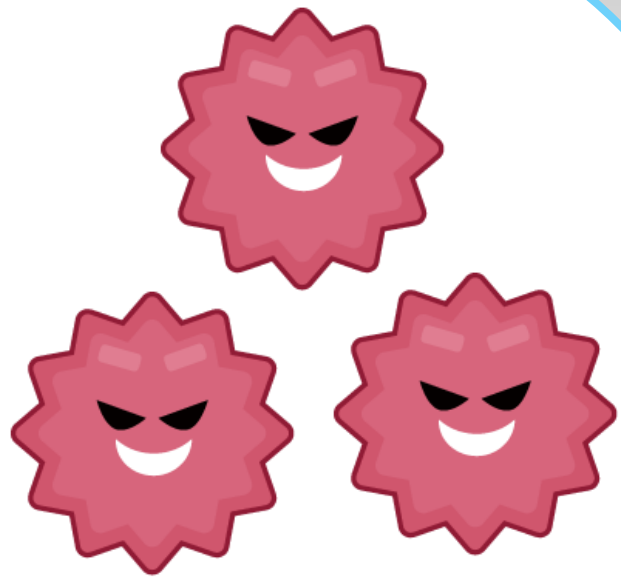
炎症



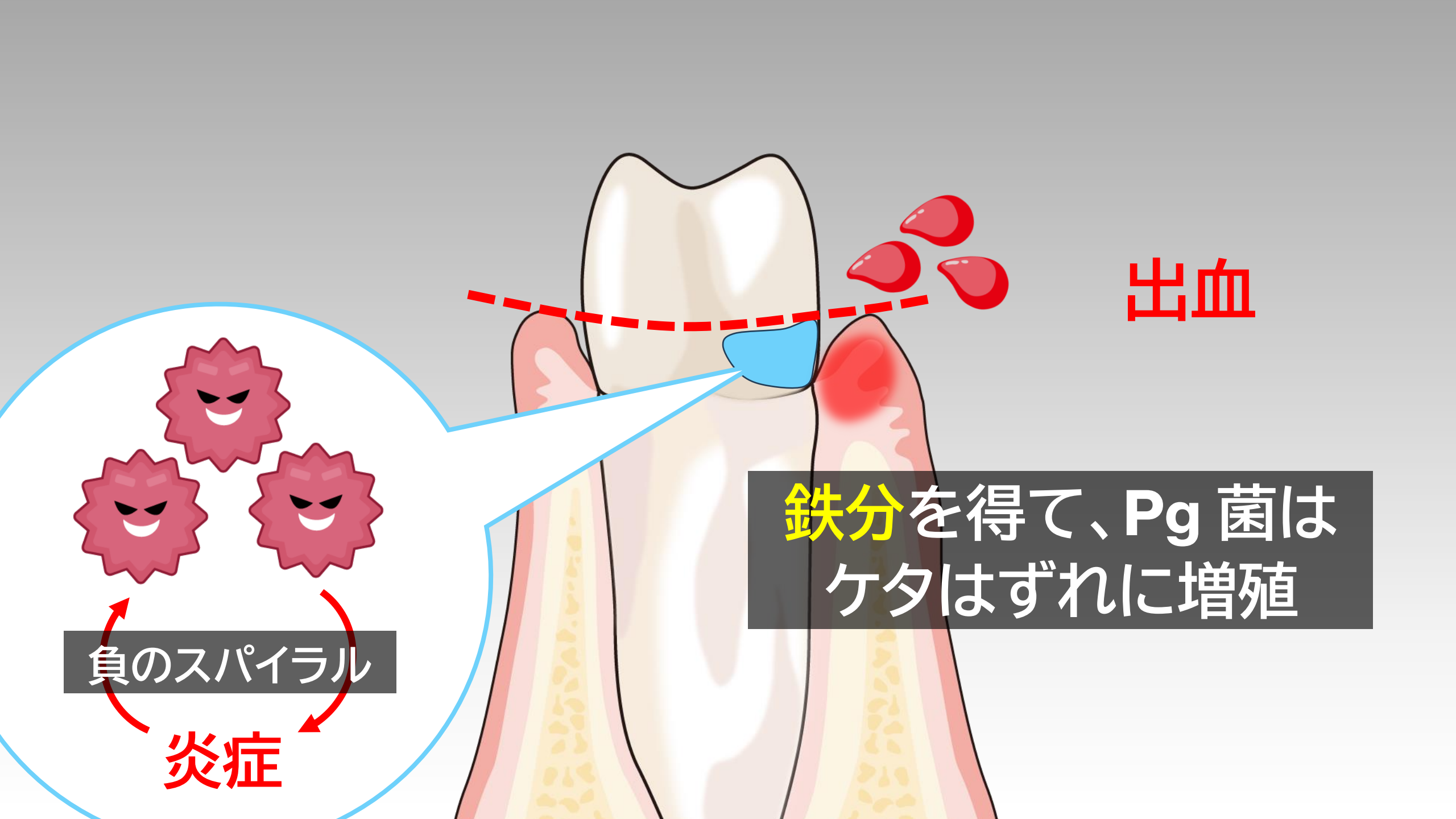


出血

鉄分を得て、Pg 菌は  
ケタはずれに増殖



Pg 菌



出血

鉄分を得て、Pg 菌は  
ケタはずれに増殖

負のスパイラル

炎症

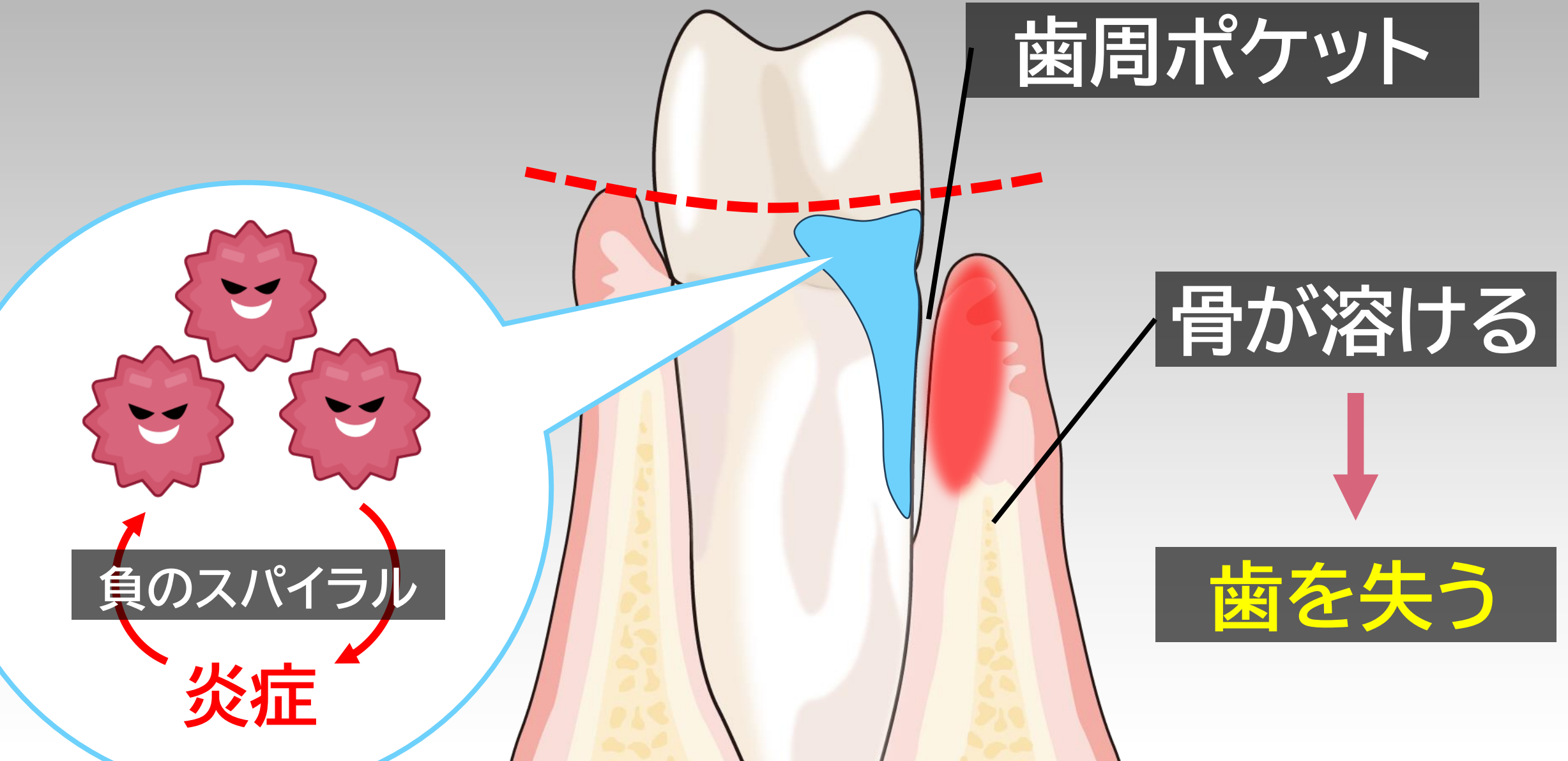
歯周ポケット

骨が溶ける

歯を失う

負のスパイラル

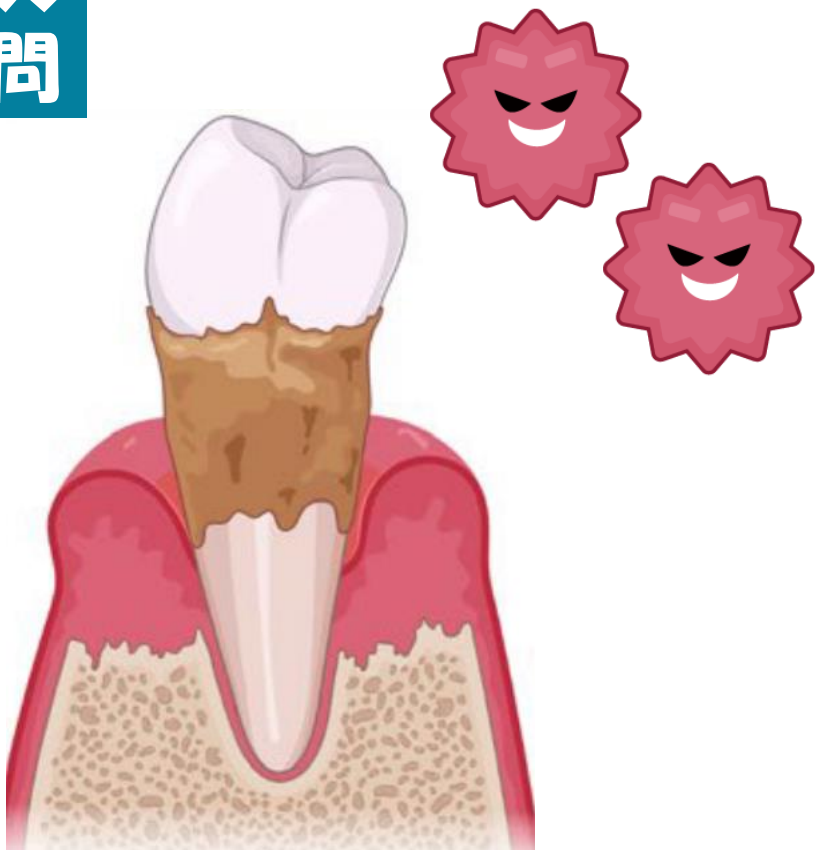
炎症





# 歯周病と関連する 全身疾患は？

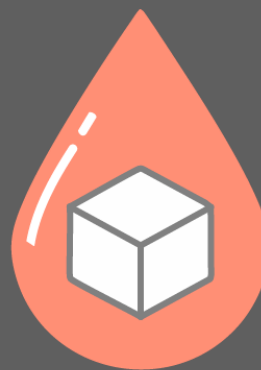
クイズ  
第3問



① 心筋梗塞



② 認知症



③ 糖尿病

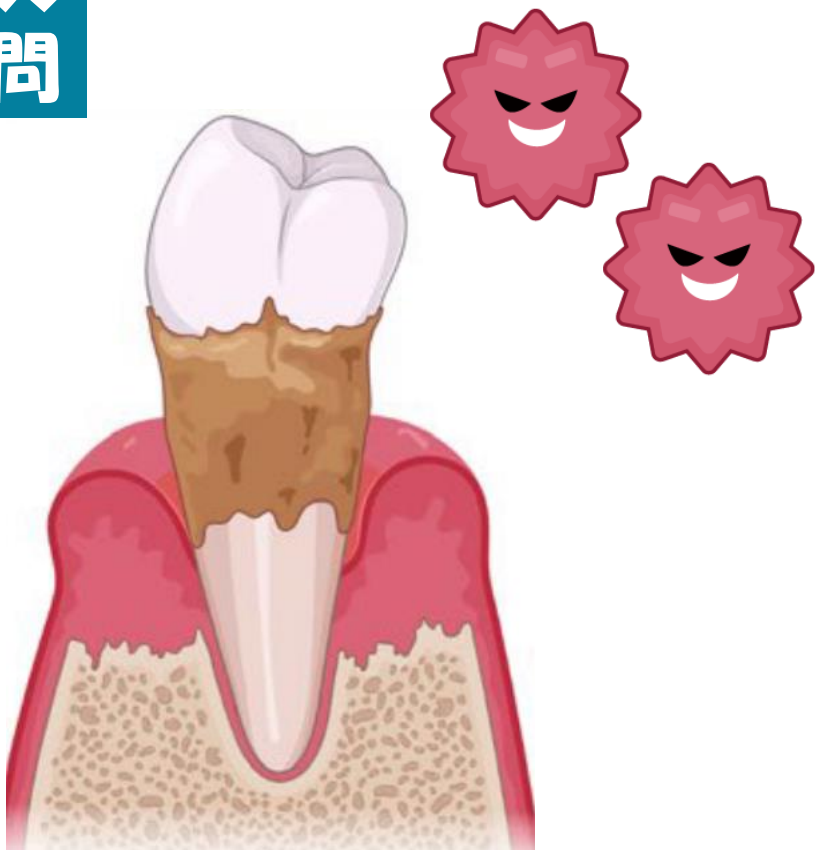


④ 大腸がん



# 歯周病と関連する 全身疾患は？

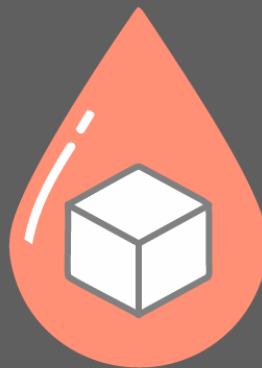
クイズ  
第3問



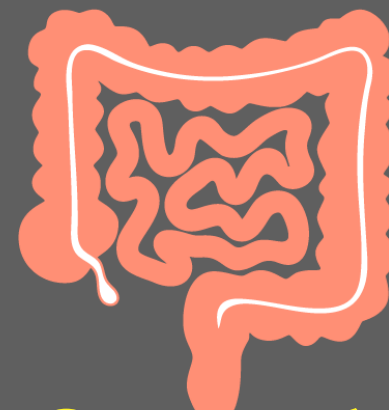
① 心筋梗塞



② 認知症

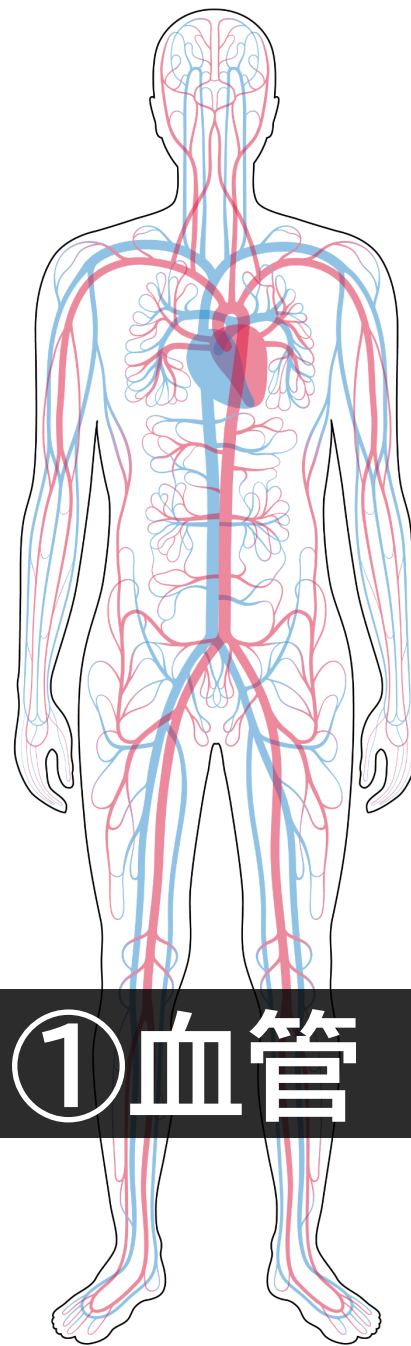
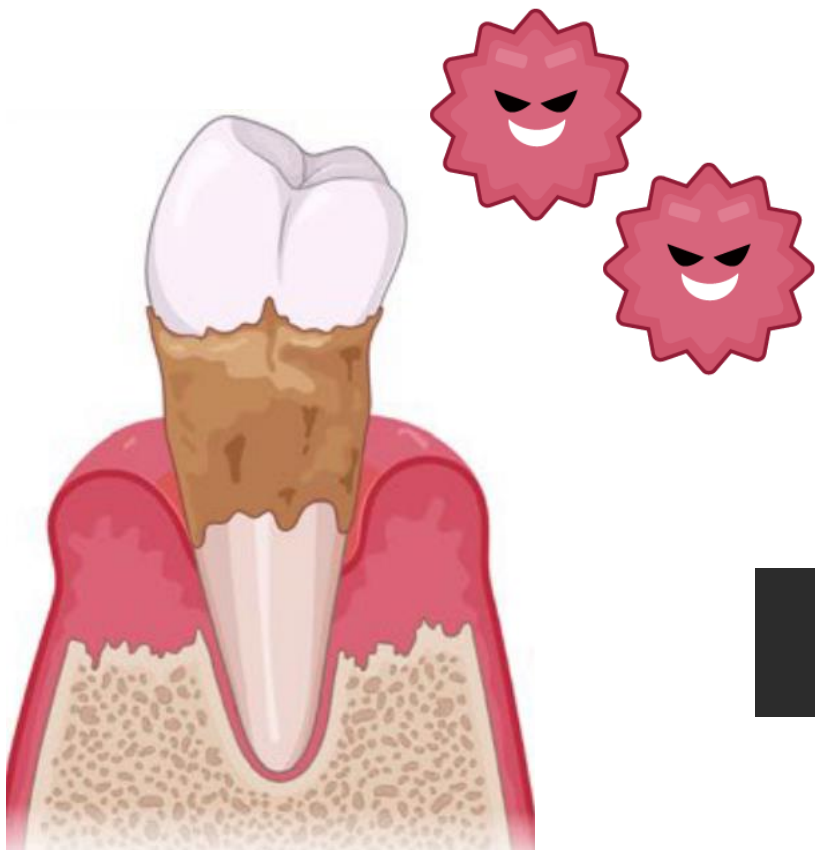


③ 糖尿病

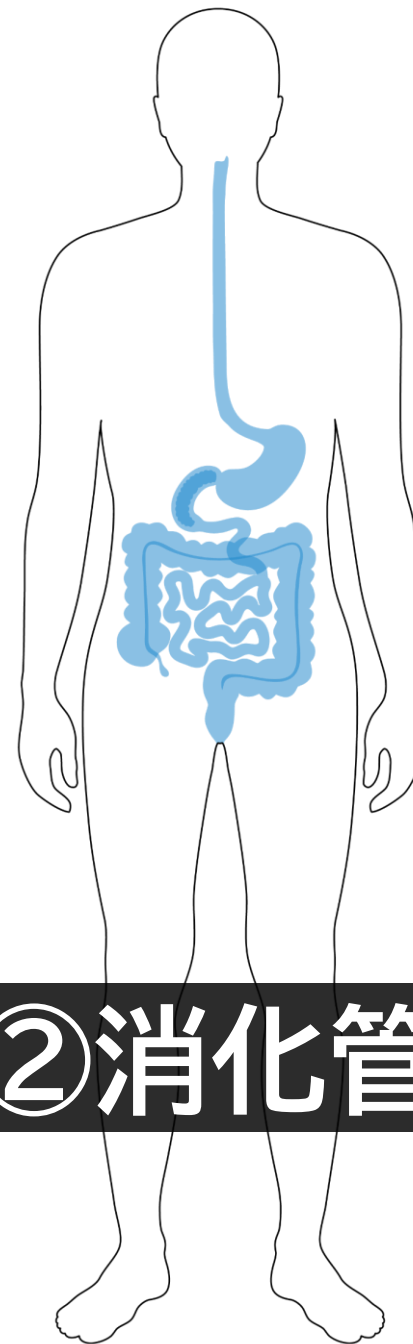


④ 大腸がん

# 全身への侵入ルート

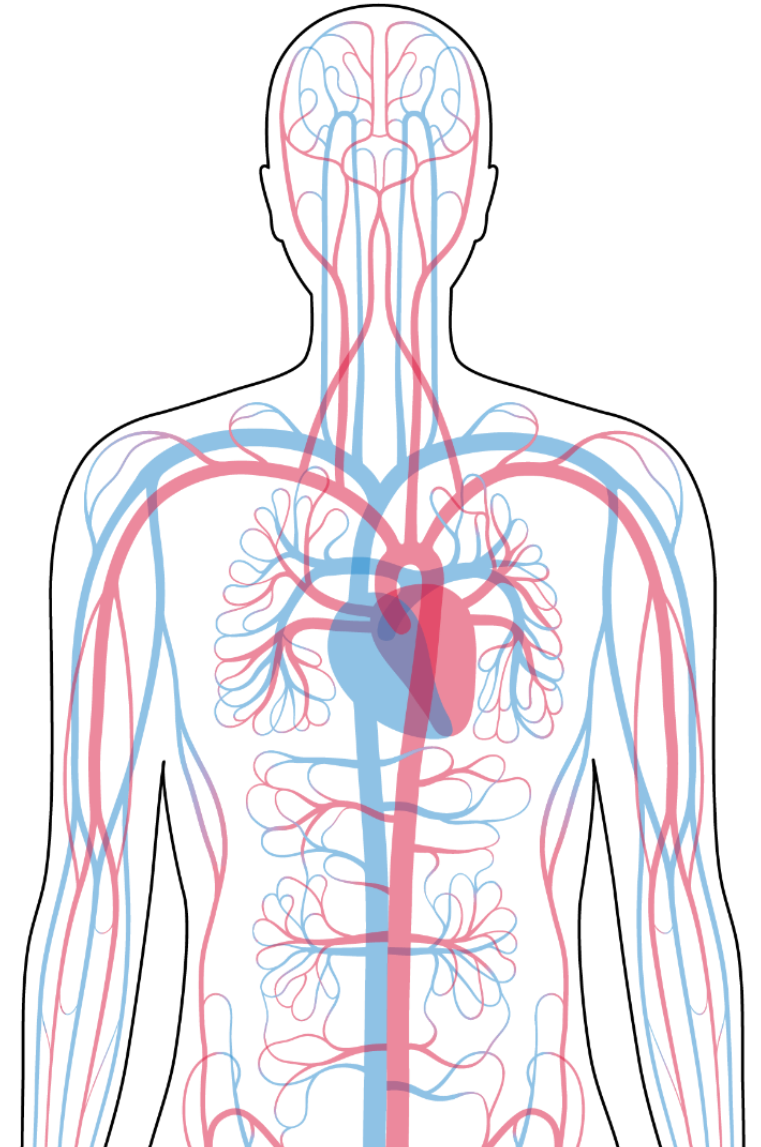


①血管



②消化管

# ① 歯周ポケット内面の潰瘍面から全身へ



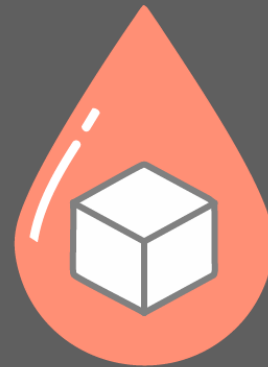
# ① 歯周ポケット内面の潰瘍面から全身へ



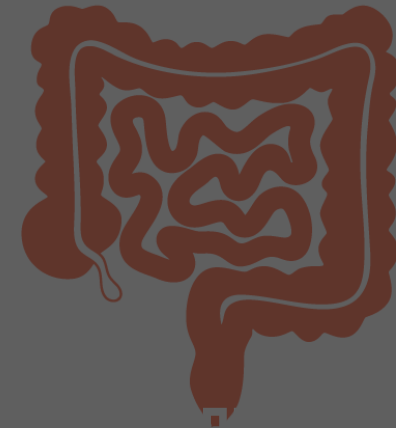
① 心筋梗塞



② 認知症

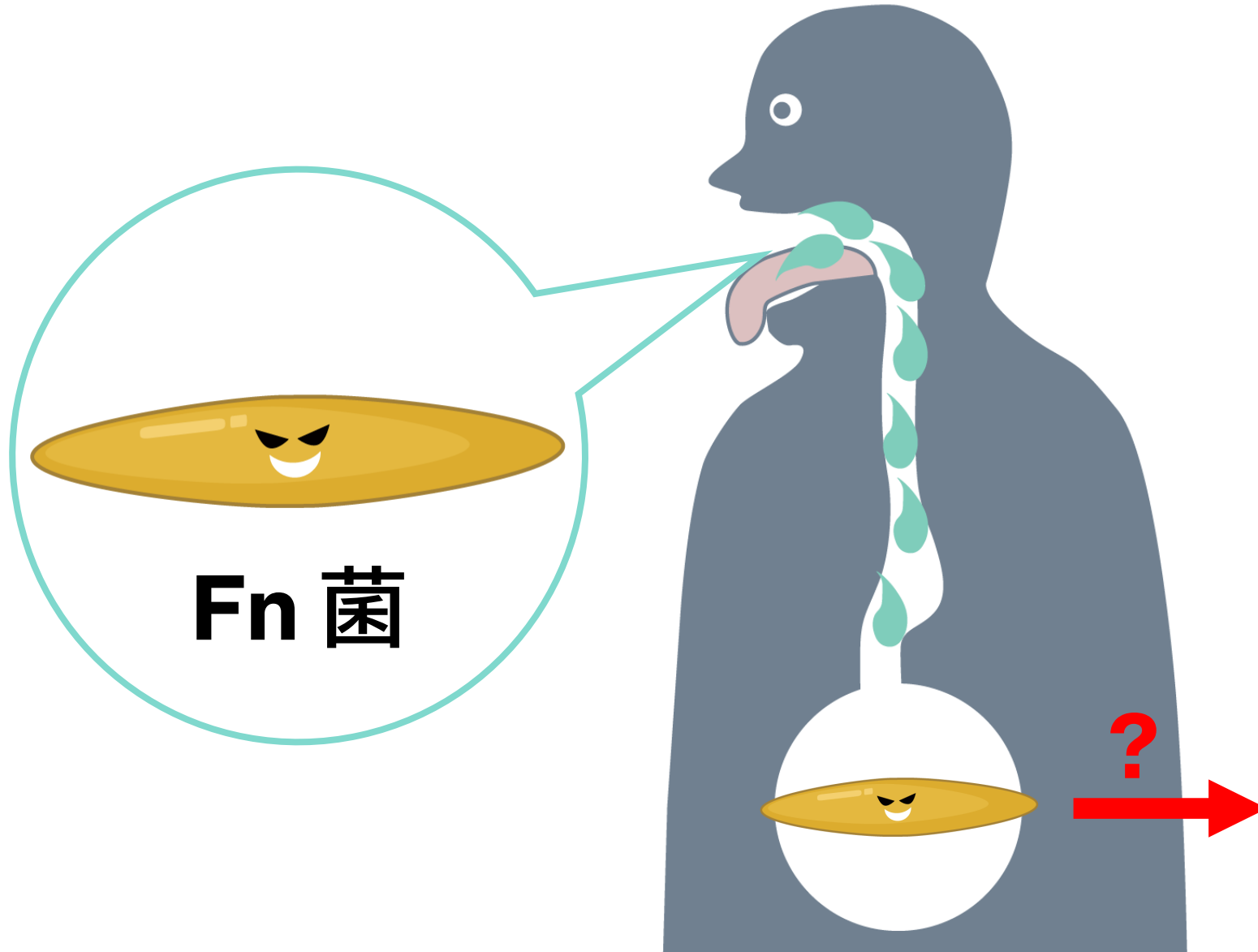


③ 糖尿病





## ② 唾液によって腸へ(口・腸移行)

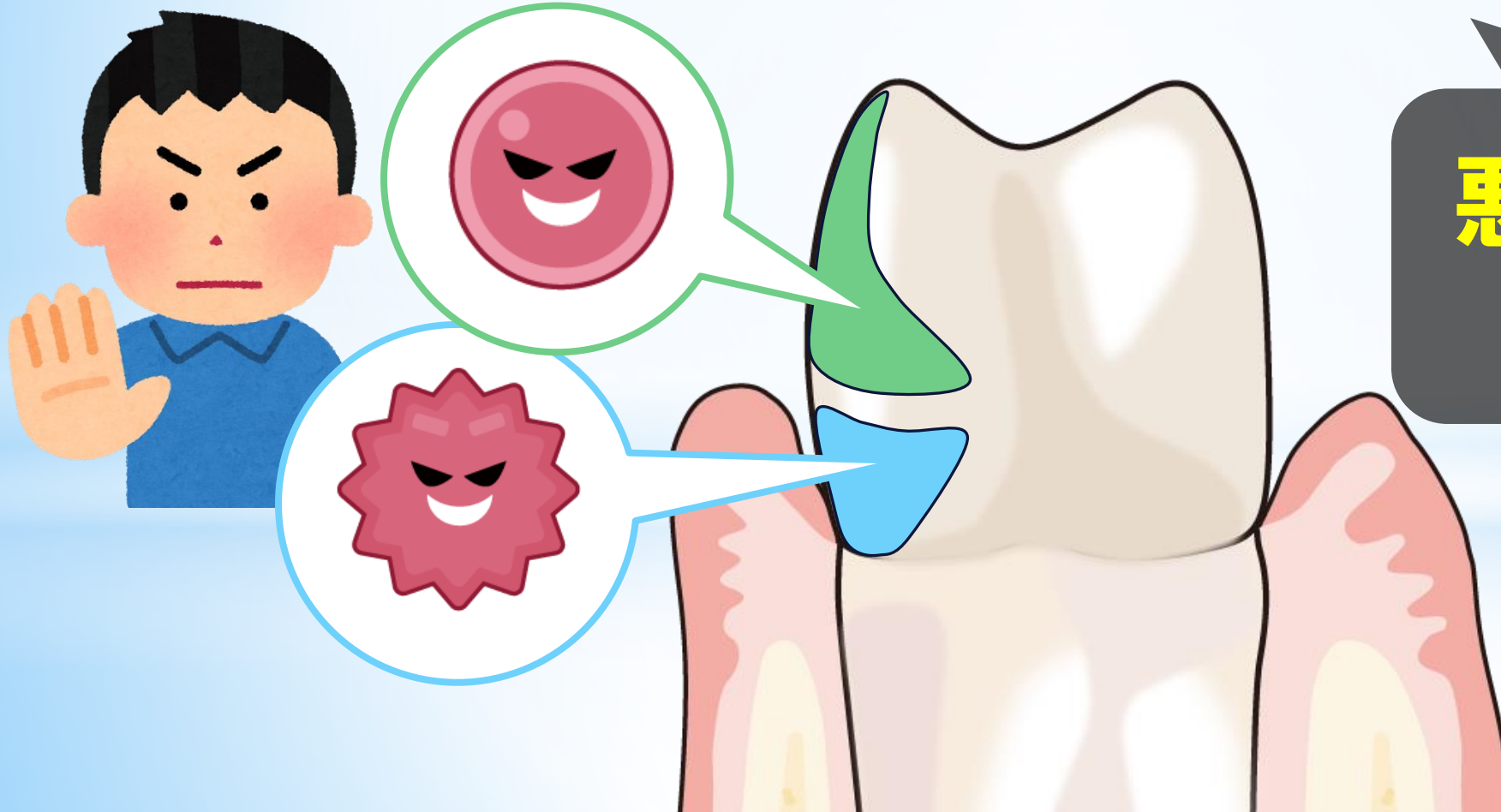


磨き残しが多いと  
口・腸移行しやすい  
可能性がある



歯と全身の健康を守るには

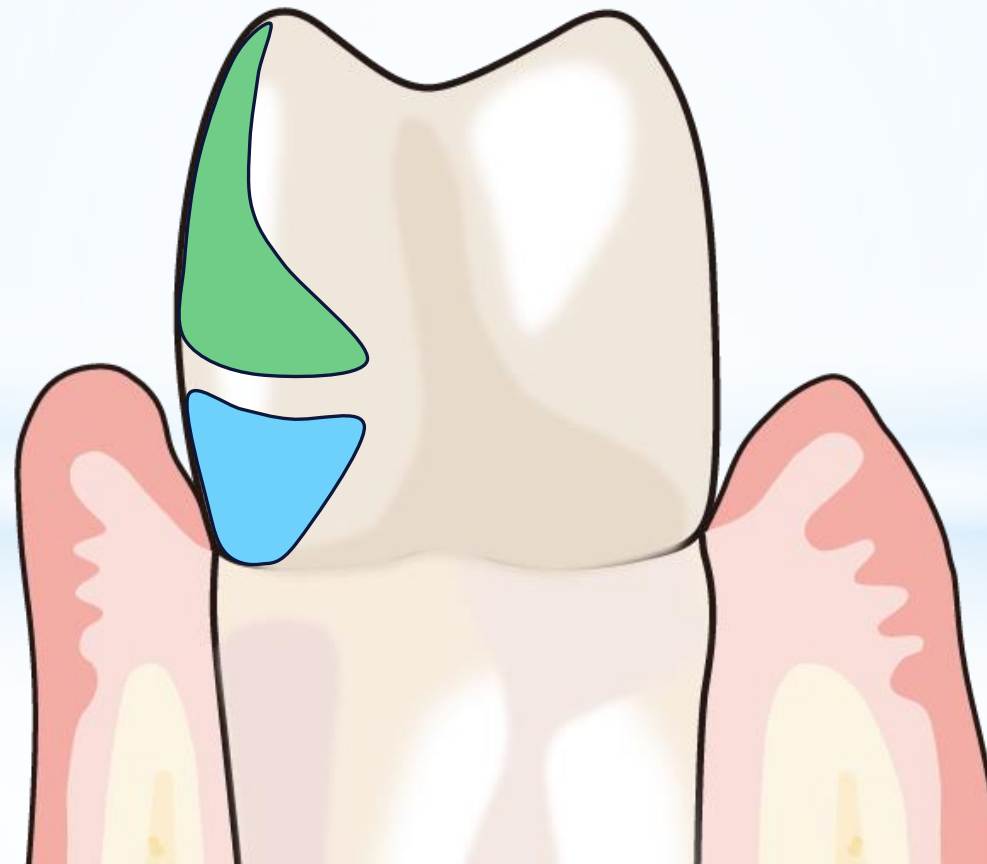
# バイオフィルムの管理

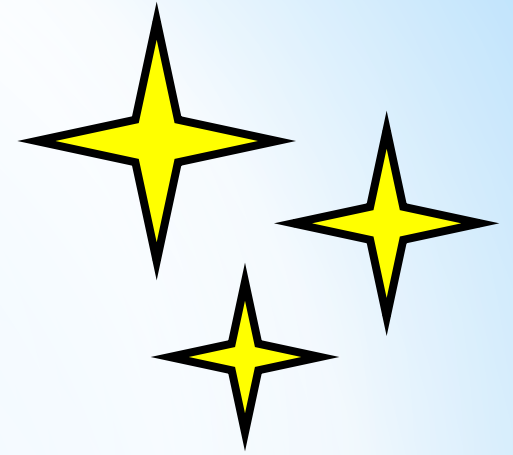


悪玉菌の増殖  
を許さない

# ポイントは

**古くなったバイオフィルムを放置しない**





おうちでのトータルケア

# 歯ブラシのみで磨いた場合の磨き残し率は？



クイズ  
第4問



- ① 5%
- ② 10%
- ③ 20%
- ④ 40%

# 歯ブラシのみで磨いた場合の磨き残し率は？



クイズ  
第4問



- ① 5%
- ② 10%
- ③ 20%
- ④ 40%

フロス



フロスピック



残りの**40%**を取るには



歯間ブラシ

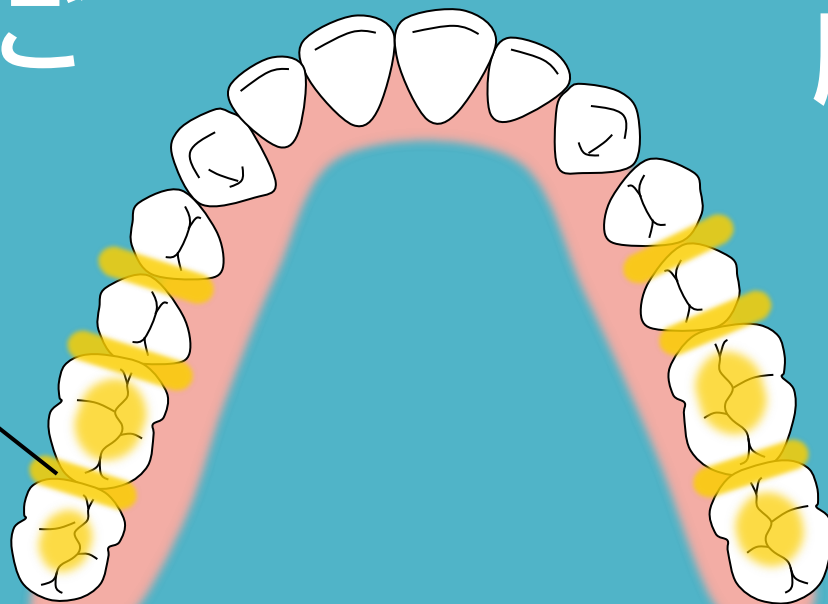


ウォーターピック

上あご

磨き残しやすい場所

歯と歯の間



奥歯の溝



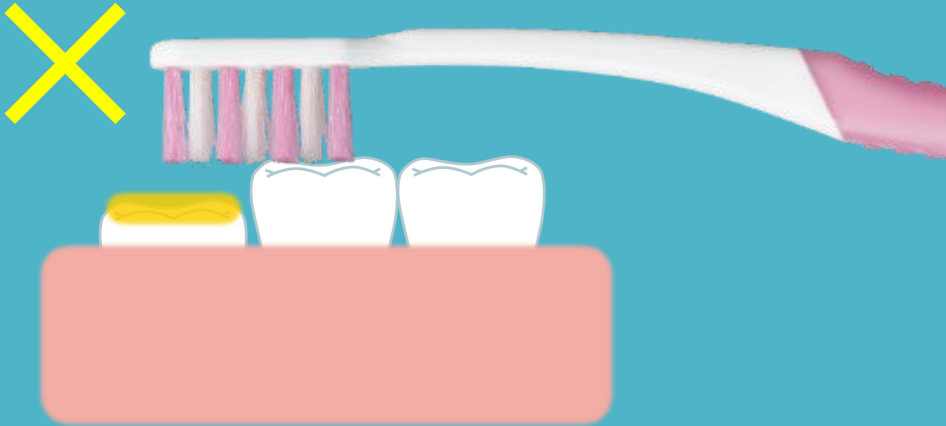
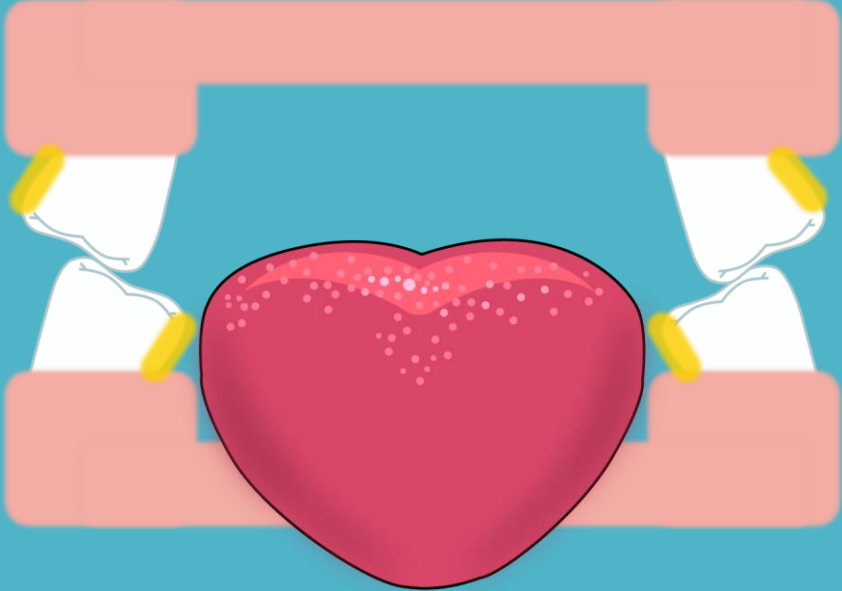
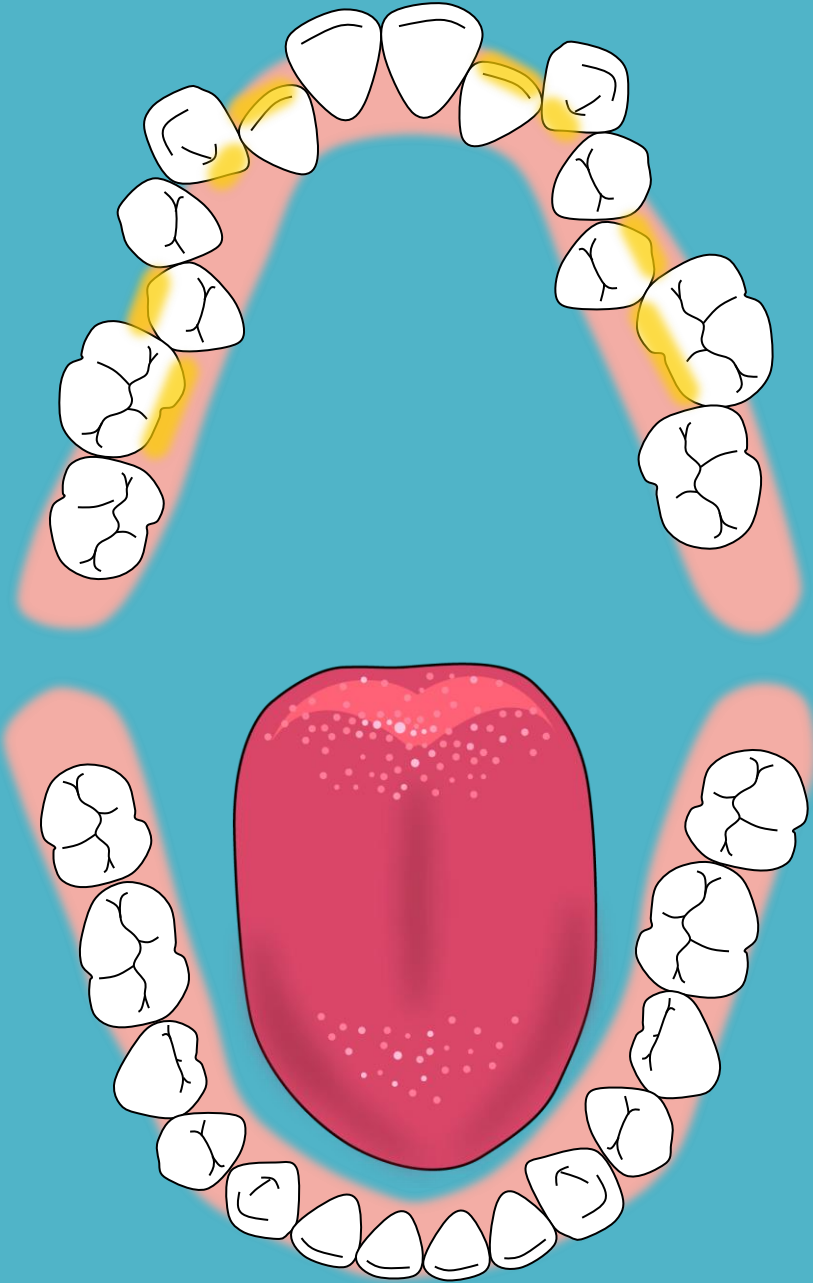
下あご



歯と歯ぐきの境目の境目



# 磨き残しやすい場所



# 歯磨きの基本

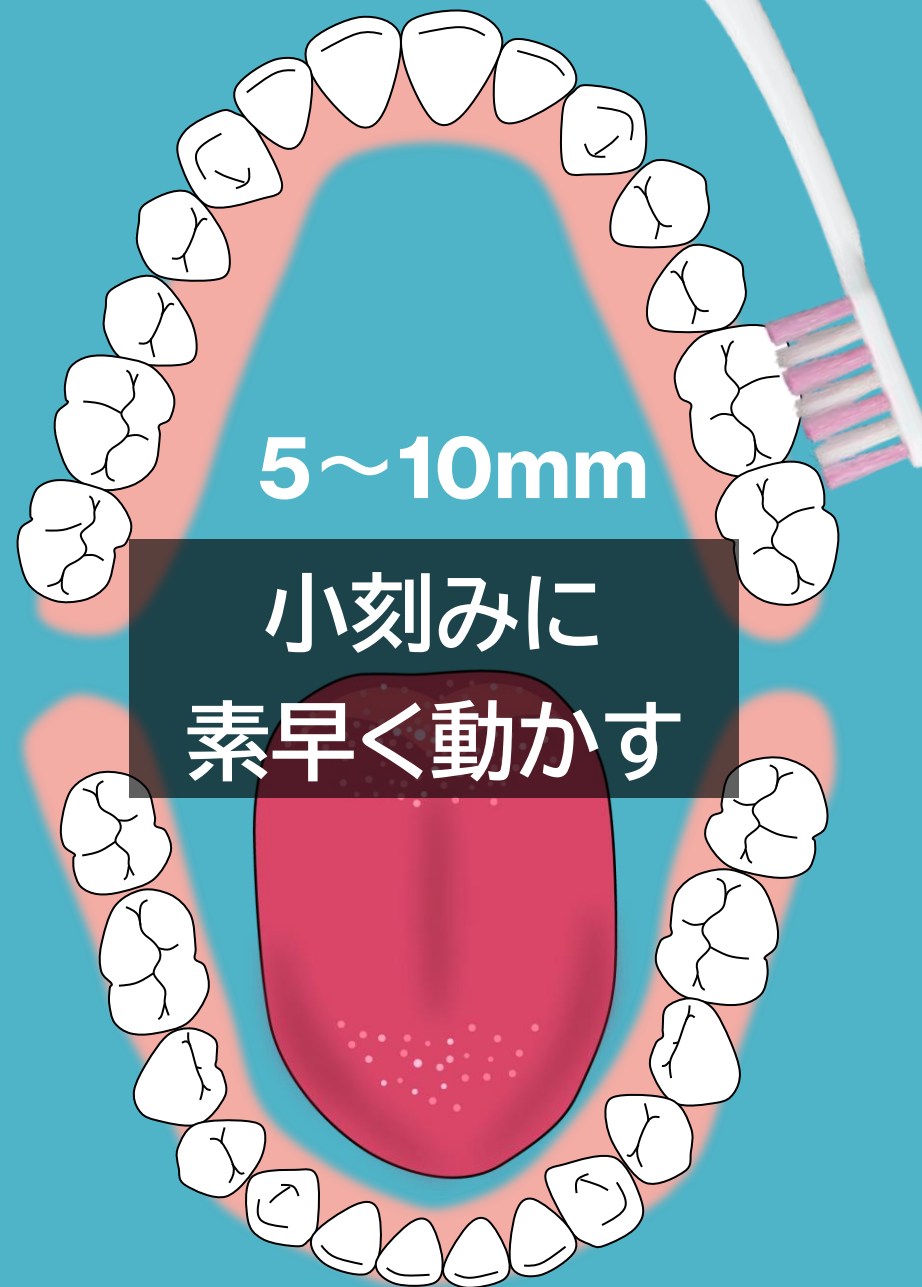


セッティング



150~200g

軽い力で動かす



5~10mm

小刻みに  
素早く動かす

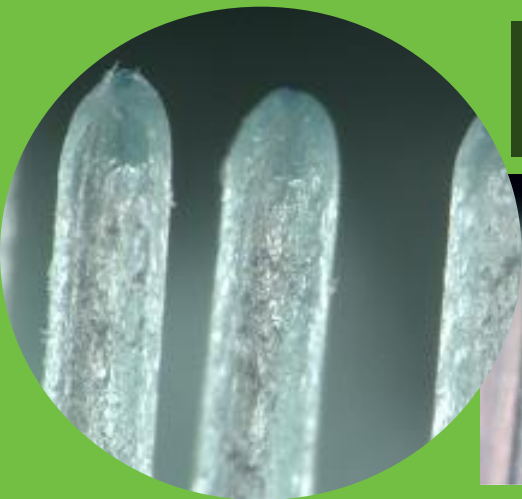
# 歯ブラシ選び のポイント

毛先

台座

ネック

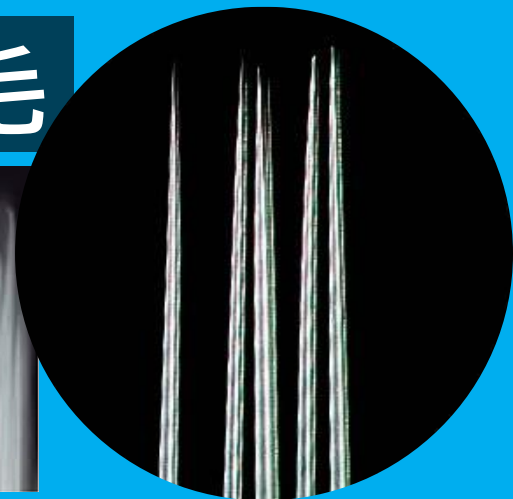




# ラウンド毛



# テーパード毛



刷掃力



歯ぐきへの刺激



歯間・歯周ポケットへの到達性



交換頻度



健康な歯肉

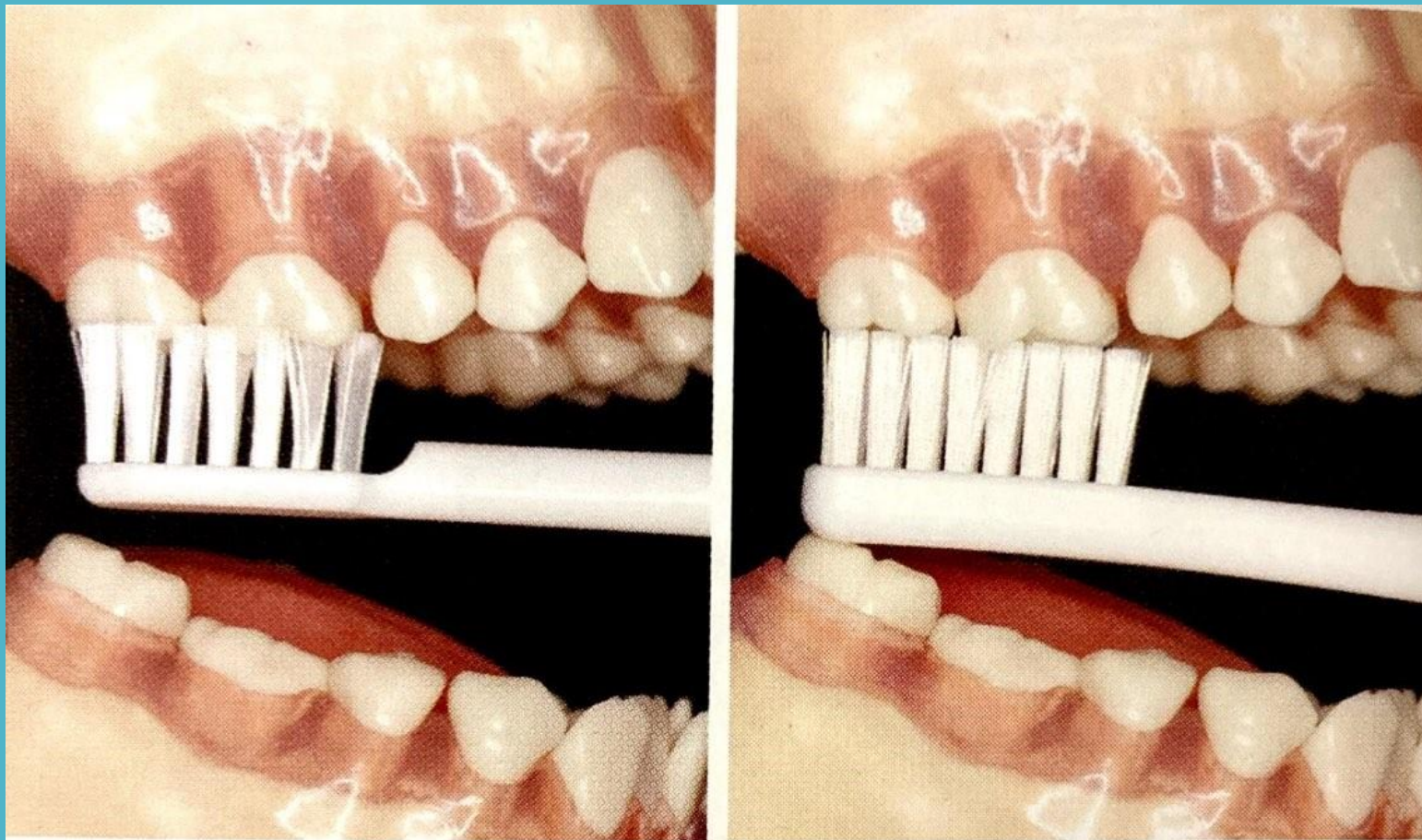


歯肉炎  
歯周炎



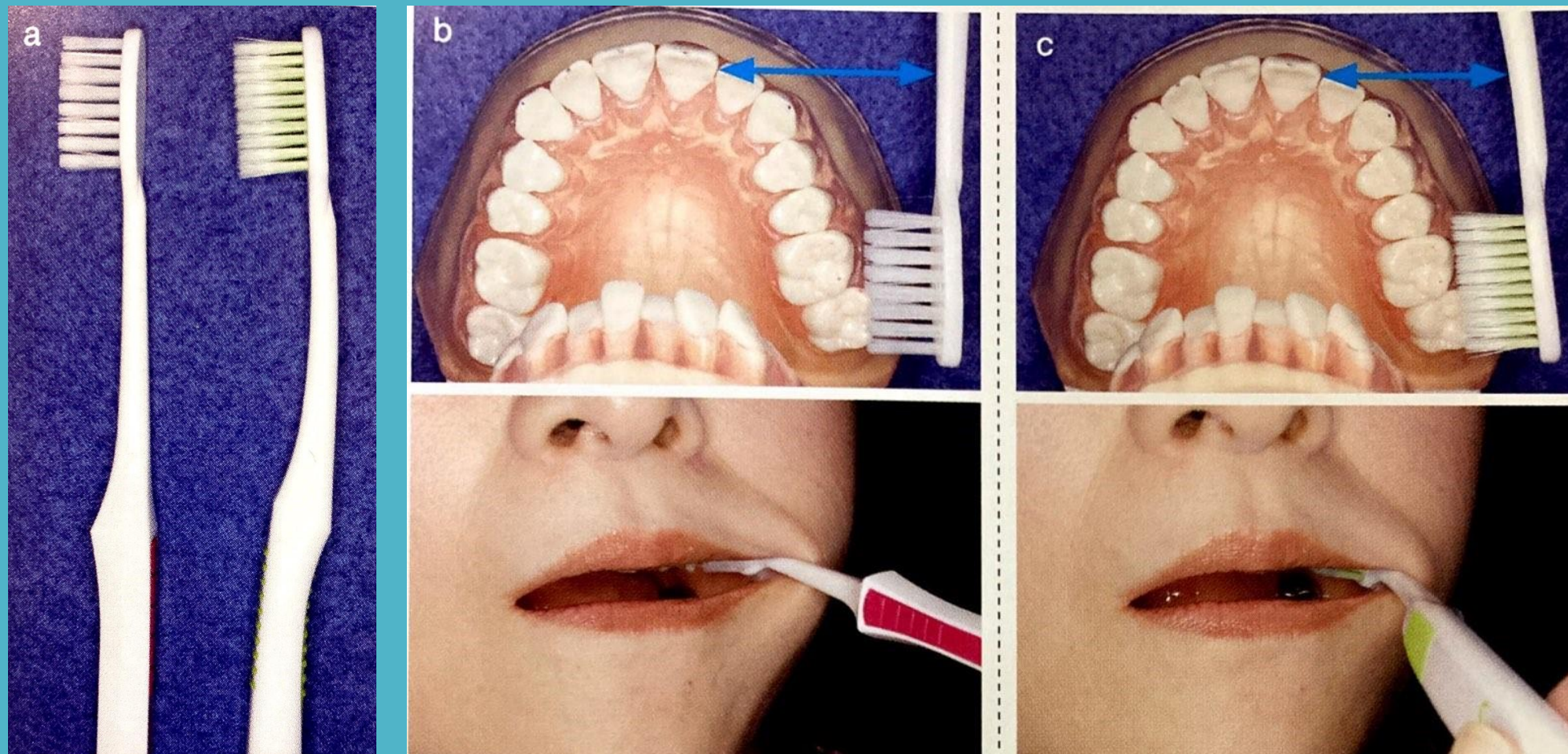
# 台座の厚み

# 歯ブラシ選び のポイント



# S字ネック

## 歯ブラシ選び のポイント



むし歯予防の効果でエビデンスレベルが最も高いのはどれか。1つ選べ。

- ①フッ化物の応用
- ②定期的な歯科検診
- ③水流圧洗浄器の使用
- ④甘味食品摂取量のコントロール



クイズ  
第5問

むし歯予防の効果でエビデンスレベルが最も高いのはどれか。1つ選べ。

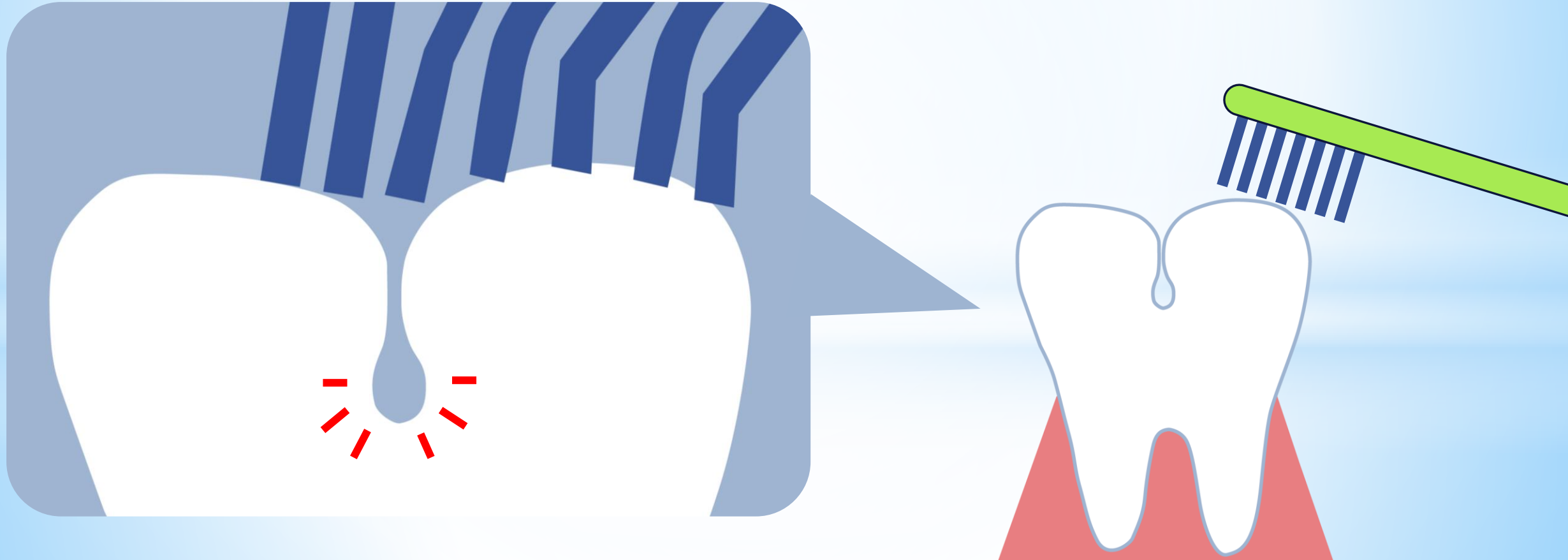
- ①フッ化物の応用
- ②定期的な歯科検診
- ③水流圧洗浄器の使用
- ④甘味食品摂取量のコントロール



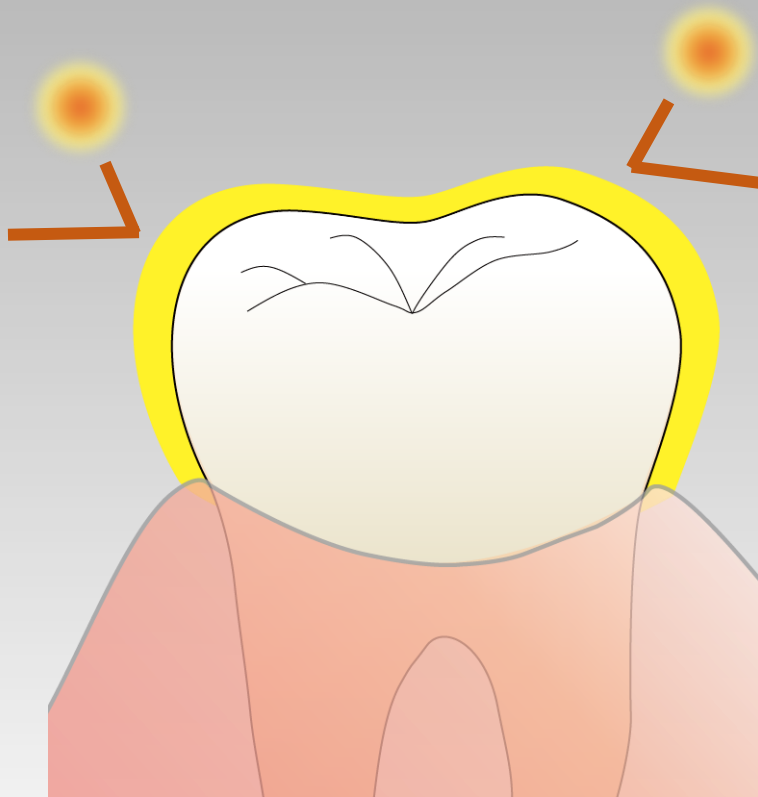
クイズ  
第5問



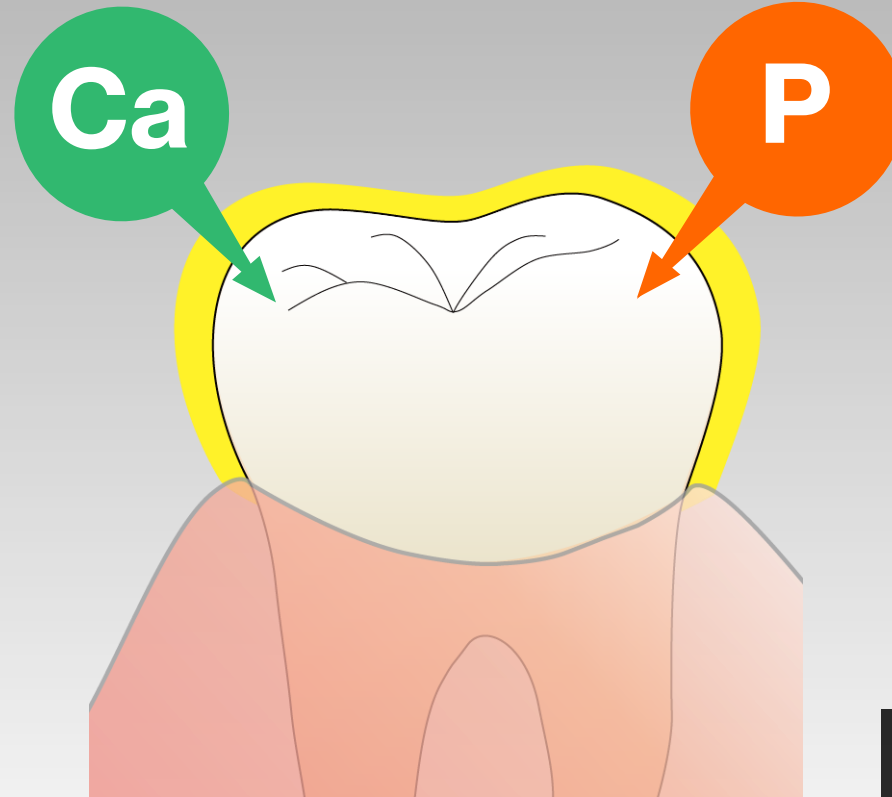
# むし歯予防は フッ化物 > ブラッシング



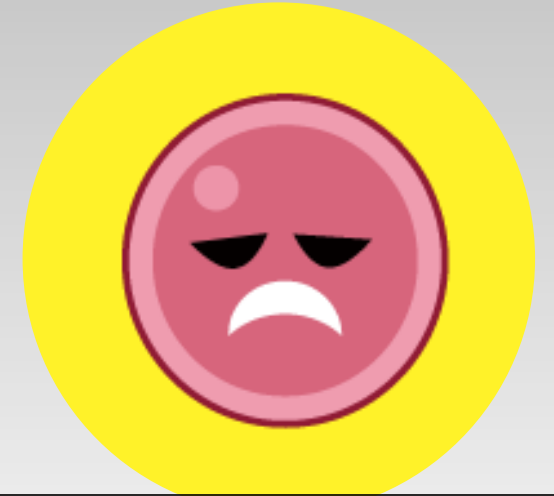
# フッ化物のむし歯予防効果



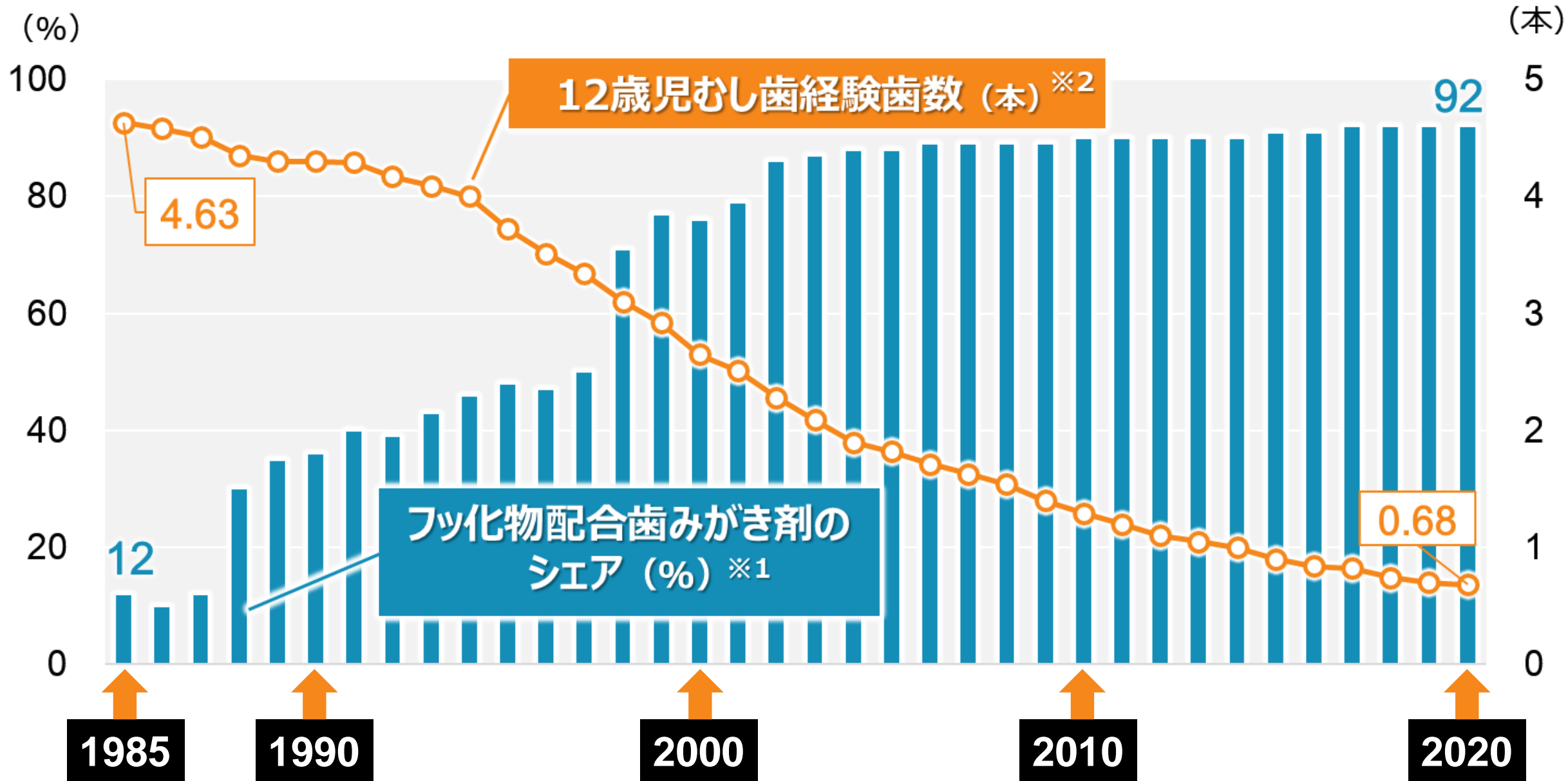
歯質強化



再石灰化促進



ミュータンス菌  
抑制

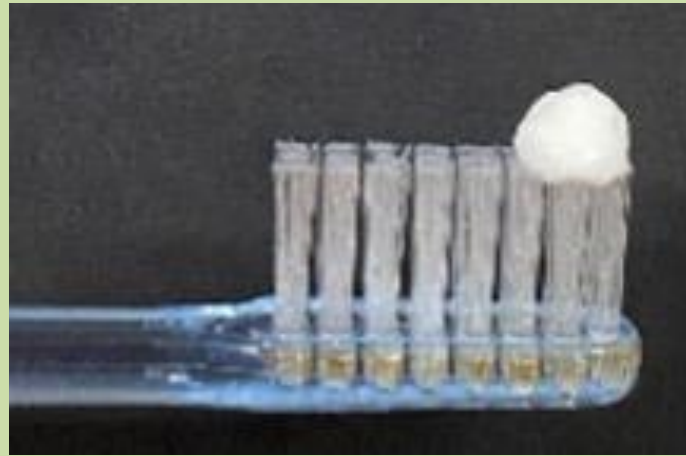


# フッ化物配合歯磨剤の利用方法（1日2回以上）

歯が生えて  
から2歳  
1000ppmF

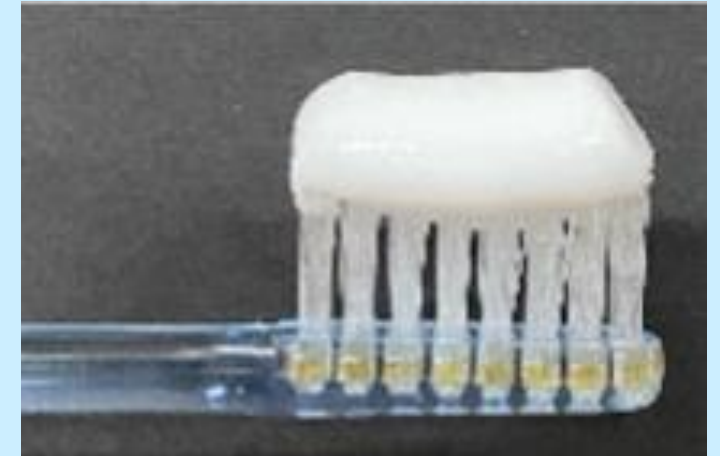


3歳～5歳  
1000ppmF



6歳～成人  
1500ppmF

**1450ppmFと表示**



4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023)

# フッ化物の効果をも高める

**むし歯リスク  
20%減少**



**多量洗口**



**少量洗口**

# むし歯になりやすい方は



少量洗口



多量洗口後、  
フッ化物洗口液を使用

**ポイントは**  
**フッ化物濃度を**  
**高く維持すること**

# 歯磨きのタイミング



朝



食後



最も重要！

寝る前

# 歯磨きのタイミング

ただし、すっぱいものを  
食べたあとは要注意！





すっぱい = 酸性



# すっぱいものをたくさん食べた後は歯磨きの前に



水でうがい



洗口液で中和

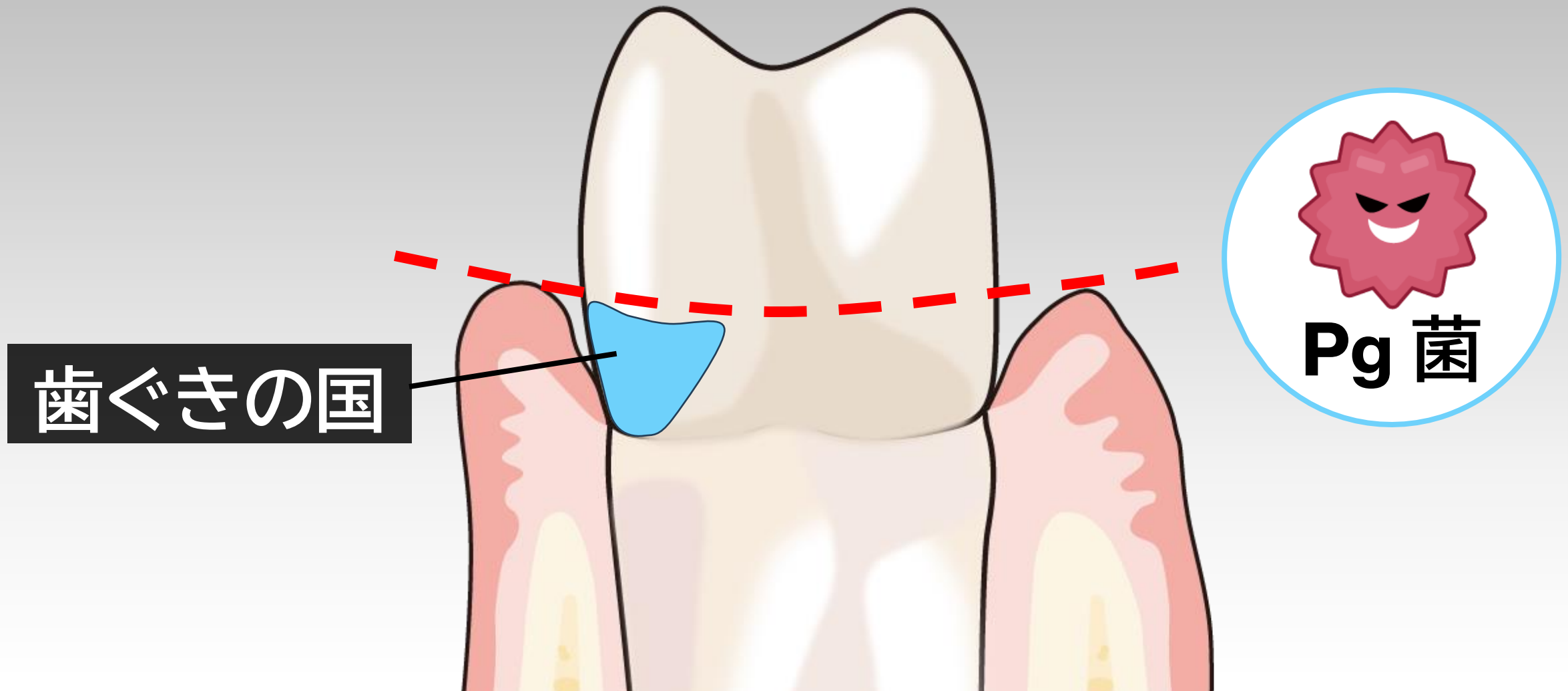


シュガーレス  
ガムをかむ



遅延歯磨き

# おうちで徹底ケアしても バイオフィルムの管理は難しい…



歯ぐきの国

Pg 菌

むし歯・  
歯周病の  
検査



ホームケア  
指導



プロフェッショナルケア

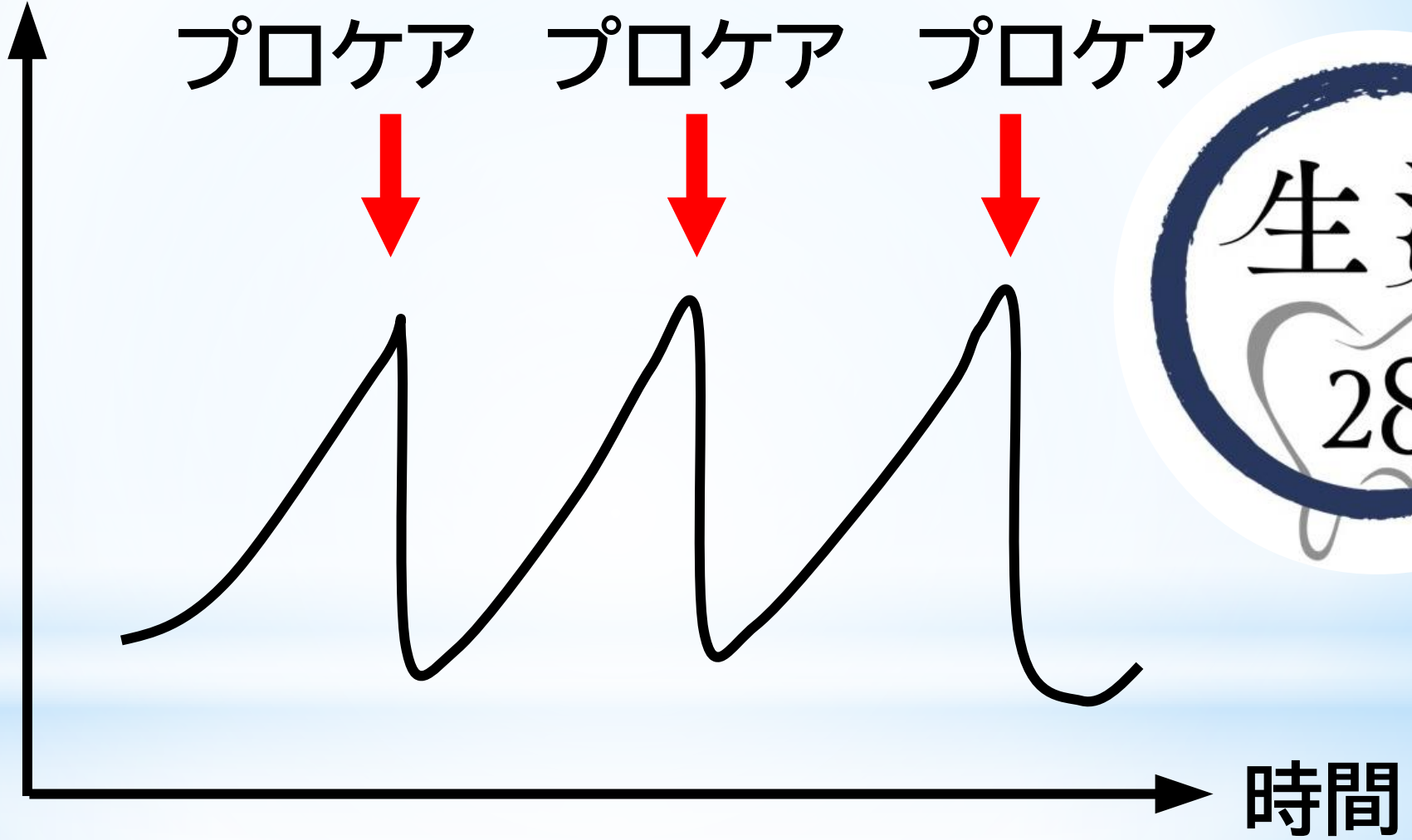
バイオ  
フィルム  
除去



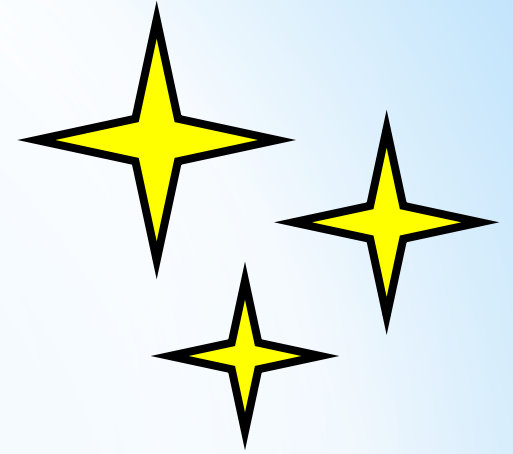
フッ化物  
歯面塗布



悪玉菌の数



かかりつけ歯科での  
プロフェッショナルケアで  
歯の将来を守ろう！



# 未来の歯科

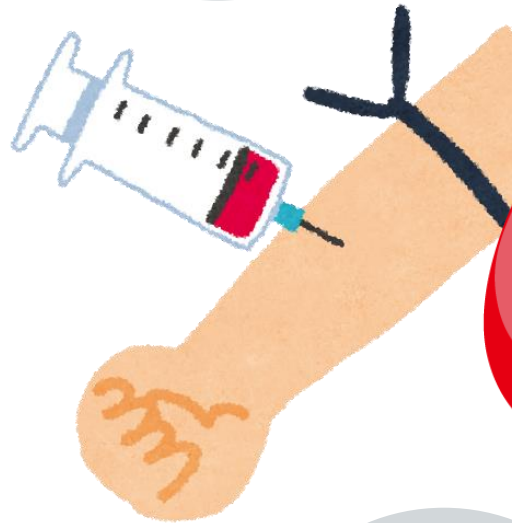
# 血液検査にかわる唾液検査

糖尿病

動脈硬化

認知症

新型コロナ



乳がん

膵臓がん

口腔がん