

ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.41」をお届けいたします。

今回のテーマは「歯ブラシの交換っていつするの？」です。

みなさん、歯ブラシをどれぐらいの期間使ってていますか？

半年？ 3ヶ月？ それとも、歯ブラシがボロボロになるまで？

実は歯ブラシの交換の目安は1ヶ月！！

毛先が広がってくると効率よくプラーカ（歯垢）が除去できなくなったり、歯ぐきを傷つけたりなどのデメリットが。※1ヶ月経たなくても、毛先が開いたら交換の目安です。

今月から新年度。歯ブラシを交換して新たな気持ちでスタートしましょう。

歯ブラシの交換の目安



新品の歯ブラシを使うときれいに気持ちよく歯がみがけます！



毛先が広がっている歯ブラシを使うと、歯ぐきが痛いからイヤ！

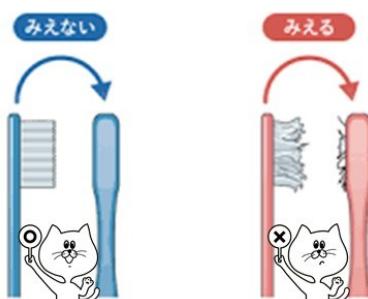
歯ブラシの交換の目安



相対的な汚れを落とす力(%)
(新しい歯ブラシの歯垢除去率を100%とした場合の相対値)

出典:(公財)ライオン歯科衛生研究所、日本小児歯科学会報告会(1985)

毛先が開いた歯ブラシはプラーカを除去する効率が落ちてしまいます。
右の図のように毛先が開いたら、
早めに交換しましょう！



ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.42」をお届けいたします。

今回のテーマは「歯科健診、受けていますか？」です。

みなさん、歯科医院に最後に行ったのはいつですか？

健康診断は毎年受けているのに、歯科健診は受けていない。

という方も多いのでは？！

むし歯や歯周病は症状が出てからでは、治療に時間を要します。

半年から1年に1回は歯科医院でお口の中をチェックしてもらいましょう。

那覇市が実施する歯周病検診では、今年度から20歳、30歳も対象年齢に追加されています。

歯科医院でお口の中をチェックして、きれいに保ちましょう。

「歯科健診」受けてますか？

健診では、

プロフェッショナルケア

- ・歯や歯ぐきの清掃
- ・正しい歯みがきの指導
- ・歯・口の病気のチェック
- ・歯・口の健康を守る生活習慣のアドバイス
- ・歯やお口の悩みの相談

が受けられる



かかりつけ歯科医院
を決めて定期的に
歯科健診を受けましょう！

那覇市歯周病検診

ワンコイン受診 500円

3500円



500円

歯科健診受けてますか？



学校での歯の検査はスクリーニングです。



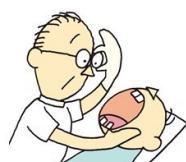
1 受ける時間が長いから

28.9%

仕事が忙しいからといって
健診を受けなくて大丈夫？



妊娠中に歯周病があると早産や
低体重児出生のリスクが上がります。



かかりつけ歯科医を決めて定期的に
歯科健診を受けましょう！

詳しくは「那覇市歯周病検診」を

Search



ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.43」をお届けいたします。

今回のテーマ、「6月は歯とお口の健康週間」です。

みなさん、歯とお口の健康を維持するために心掛けていることはありますか？

歯みがきや定期健診、おやつの回数、甘いものの摂りかたなどでしょうか。

歯やお口の健康を保つことで、市民のみなさんが目指す姿は・・・

「生涯お口からおいしく食べることができる」ことです。

そのためにも乳幼児期からの歯やお口のケアが大切になります。

「早く気づいて対策を！オーラルフレイル」の動画はこちら！

<https://www.jda.or.jp/tv/101.html>

6月は歯とお口の健康週間

オーラルフレイル対策

歯と口の健康状態を知ろう



4点以上で危険性が高い!!

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなつた	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている*	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんぐらいのかたさの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯をみがく		1
1年に1回以上、歯医者さんに行く		1

*義歯を失ってしまった場合は、義歯等を適切に使ってかたいものをしっかり食べができるよう治療することが大切です。

あなたは何点？

点

合計の点数が	0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
	3点	オーラルフレイルの危険性あり
	4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

日々のセルフケアとあわせて、定期的にかかりつけの歯医者さんで歯科健診を受けてお口の健康を保ちましょう！

出典：8020読本 今日から始めるオーラルフレイル対策

6月は歯とお口の健康週間

オーラルフレイル対策

ライフステージごとのポイント

幼児期からの歯と口のケアの延長線上に、高齢期のオーラルフレイル対策があります。
こどものころから“8020”を目標にすることで、オーラルフレイルのリスクは大きく下がります。

ライフステージごとの歯と口のケア（目安）

ライフステージ	歯と口のケアの方法						ケアのポイント
	ぶくぶくうがい	歯みがき	仕上げみがき	セルフチェック	食習慣の管理	歯科健診プロケア	
幼児期（乳幼児）	●	●+保護者	保護者	保護者	保護者	保護者	健康な乳歯の育成 6歳臼歯のむし歯予防
児童期（小学生）	●	●	保護者	●+保護者	●+保護者	保護者	むし歯予防の食習慣 永久歯のむし歯予防
青年期（中高生）	●	●	—	●	●	●+保護者	歯と口の自己点検 むし歯+歯周病の予防
壮年期（18歳～）	●	●	—	●	●	●	歯科の定期健診 むし歯+歯周病の予防
高齢期（60歳～）	●	●	義歯の清掃	●	●	●	むし歯+歯周病の予防 噛む・飲み込む・発語などのオーラルフレイル対策 低栄養の予防

注) 実施する人 ●:本人 / 保護者:保護者が管理

家庭でできる歯と口のケア



ぶくぶくうがい



歯みがき



仕上げみがき



セルフチェック



食習慣:よく噛む



間食の回数を減らす



甘い飲食物に注意



就寝前の食事は避けるなど

出典：8020読本 今日から始めるオーラルフレイル対策

ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.44」をお届けいたします。

今回のテーマ、「歯みがき剤の使い方」です。

みなさん、歯みがき剤を意識して使っていますか？

歯みがき剤は、歯やお口の清掃効果を高めるためのものです。また、むし歯や歯周病の予防・抑制、口臭除去などの効果のある薬用成分を配合されている商品も種々様々です。年齢に応じた使用量の目安がありますので、使用量を守って使いましょう。

詳しくは、ライオン歯科衛生研究所のホームページをご覧ください。

<https://www.lion-dent-health.or.jp/lab/article/tool/02-1/>

歯みがき剤のこれ、
ホント！ or ウソ！

歯みがき剤の量は、たっぷりつけた方がいい？
年齢ごとに推奨使用量の目安があります

歯みがき剤のつけ過ぎは、歯が削れる？
軟らかい研磨剤配合、または研磨剤が含まれていない
ものが多いので、歯みがき剤で歯が削れる心配はない

歯みがきの後のうがいは少量の水で1回でよい？
フッ素を口の中に残すために、少量の水で5秒程うがい
をするのが○

* 詳しい解説は、本文のURLにて確認ください

歯みがき剤 Point！

- ・歯みがき剤で、歯垢は溶けない！

*使用量が多いと泡立って、逆に、しっかりみがけない



- ・歯みがき剤を使うことで、歯垢が付きにくくなる！

*使っていない場合に比べ、付着率が1/3以下になる

- ・歯みがき剤にも種類や形状があり、ご自分の目的に合わせて選びましょう！



*種類

(むし歯予防、歯周病予防、知覚過敏抑制、着色除去・予防など)

*形状

(ペースト、ジェル、泡、液体)

ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.45」をお届けいたします。

今回のテーマは「清涼飲料水を飲みすぎると危険が・・・！」です。

今年も暑い日が続いていますね。暑くなると飲みたくなる「清涼飲料水」

普段何気なく飲んでいる「清涼飲料水」ですが、意外と糖分が多く含まれているものもあります。

糖分を多く含んだ清涼飲料水を多量に摂取し続けると「ペットボトル症候群」と言って、急激な血糖値の上昇により引き起こされる急性の糖尿病合併症が起こり、倦怠感や重度の場合は意識障害が認められ、命にかかわることも起こりうるのです。

詳しくはこちら↓

<https://www.youtube.com/watch?v=KKlmhMU4Ylo>

清涼飲料水に含まれる 砂糖の量！

普段何気なく飲んでいる清涼飲料水。実はこんなに糖分が含まれています！
※炭水化物と糖質も砂糖に換算しています。



清涼飲料水飲みすぎ注意!! ペットボトル症候群に



ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.46」をお届けいたします。

今回のテーマは「口腔機能低下症を知っていますか？」

オーラルフレイルを放置しているとお口の機能がさらに低下して病気になった状態が口腔機能低下症です。口腔機能低下症は気づかぬうちに進行します。

ちょっとでも症状がある方、または症状がなくても65歳を過ぎたら定期的に歯科医院で口腔機能の検査を受け、口腔機能ケアを実践しましょう。

詳しくはこちら↓

早く気づいて対策を！オーラルフレイル

<https://www.jda.or.jp/tv/101.html>



口腔機能低下症の検査

- ①「舌苔」とよばれる舌の表面の垢の量の測定
- ②口の中の乾燥状態の測定
- ③噛む力の測定
- ④舌や唇の運動機能を見る検査
- ⑤「舌圧」とよばれる舌と上あごとの間に作られる圧力の測定
- ⑥咀嚼機能の検査
- ⑦飲み込みの検査

*これら7つの検査のうち3つ以上に問題があると、口腔機能低下症という診断になります。



ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.47」をお届けいたします。

今月のテーマは「笑顔のために糸を使いましょう！」です。

みなさん、歯みがきは歯ブラシだけでは充分にみがけません！

むし歯ができやすい部位の1つ、「歯と歯の間」は歯ブラシが届きません。

そこで、デンタルフロスの使用をおすすめします。

笑顔のために今日から糸（デンタルフロス）を使いましょう！

また、補助器具として他にも歯間ブラシ、タフトタイプ歯ブラシ、義歯用ブラシなどがあります。こちらも、併用することでみがき残しが減らせます。

詳しくはこちら↓

デンタルフロスの使い方

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-09-001.html>

JUST DO IT_o

For your smile

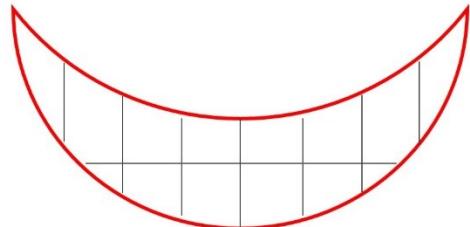


みんなが笑顔になるために、糸（デンタルフロス）を使いましょう！

※某スポーツメーカーとは一切関係はございません 那覇市口腔保健支援センター

JUST DO IT_o

For your smile



みんなが笑顔になるために、糸（デンタルフロス）を使いましょう！

※某スポーツメーカーとは一切関係はございません 那覇市口腔保健支援センター

ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.48」をお届けいたします。

今回のテーマは「11月は歯がんじゅう月間」です。

生涯お口からおいしく食べるため、7か条を実践しましょう！

いい歯の日のイベントを開催しますのでご来場お待ちしております。

次回もお楽しみに！

大切な歯やお口を守る7か条！

1. 良く噛む！

食事の時、ひと口20回は噛むようにしましょう。よく噛むと、歯や口の病気予防、脳の活性化、肥満防止など健康効果を生み出します。



2. セルフケア

ブラッシングで歯垢をしつかり落としましょう。歯間ブラシやフロスを活用しましょう。



3. 正しい食習慣

決まった時間にバランスの良い食事を摂りましょう。甘いものをダラダラ食べるとむし歯になりやすい環境になります。



4. フッ化物の活用

フッ化物配合の歯磨剤やジェルを活用することで歯の表面が強化されます。学校などでフッ化物洗口を実施するとさらに効果アップ！



5. かかりつけ歯科医をもとう

定期健診を受けましょう。磨きづらい部分はクリーニングしてもらいましょう。



6. お口の体操

お口の体操は口の機能低下を防ぎ、脳への刺激にもなります。
「健口体操」で検索！



7. 唾液を出そう

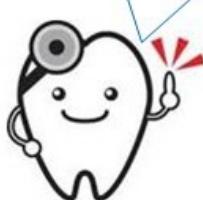
唾液には、むし歯の予防や殺菌作用など多くの働きがあります。

「唾液腺マッサージ」で検索！

頸下腺のマッサージ



歯～がんじゅうで
ちゃーがんじゅう！



ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.49」をお届けいたします。

今回のテーマは「舌みがき」です。

最近、よく質問をいただく「舌みがき」。

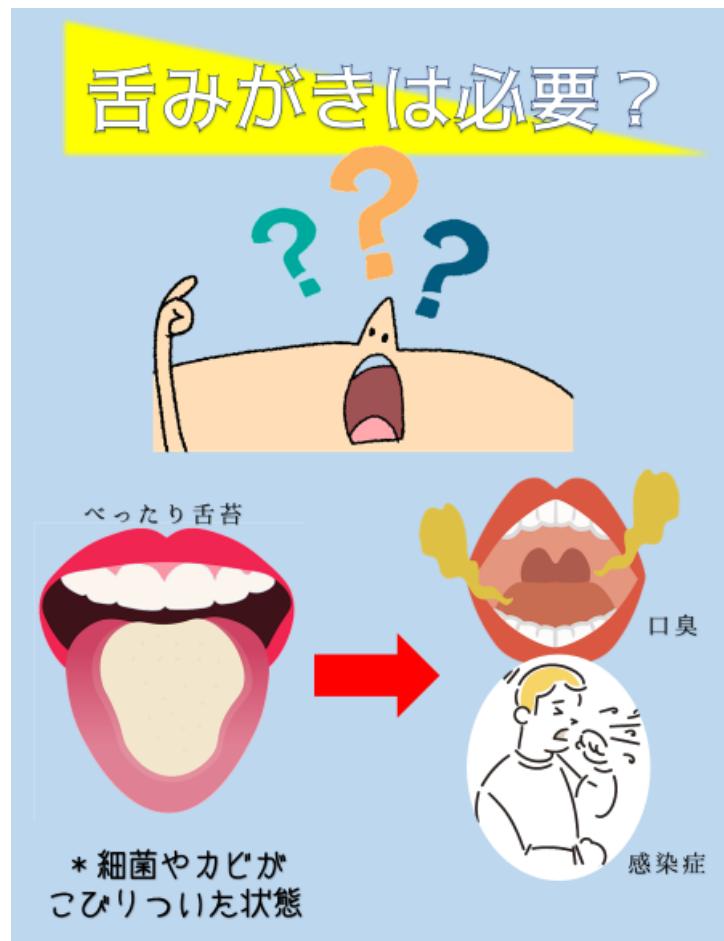
みなさんは、みがいてますか？

食べたり飲んだりしていると、多少の汚れは落ちますので、必要はありません。

しかし、あまり汚れが落ちずに舌が真っ白だと、口臭や感染症の原因となるのでその場合はみがいた方が良いです。

押さえておきたいポイントは 4つ！

- ・みがくのは目に見える範囲だけ
- ・起床後に行うのがおススメ
- ・舌みがきは1日に1回
- ・歯みがき剤、歯ブラシは使わない

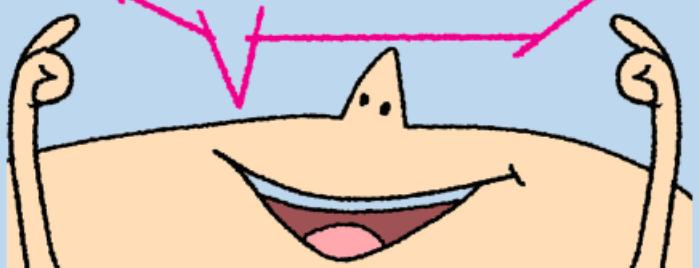


舌みがきは1日に1回！



磨きすぎは舌を傷つける原因に

タイミングは、
起床後がおすすめ！



* 睡眠中は唾液の量が減るので、舌苔が付きやすい。歯みがきの前にやると良いですよ。

みがくのは目に見える範囲だけ！



奥まで磨こうとすると、「オエッ」となります

えっ!?

歯みがき剤、歯ブラシは
使わない！



* 研磨剤や毛先で傷つけやすいため

ハイサイ！

あけましておめでとうございます

2025年も、歯やお口や健康にまつわる情報をお届いたします。

今回は、「歯～がんじゅう便り vol.50・【歯周病検診】」です。

これまで、市の補助対象が40歳・50歳・60歳・70歳でしたが
今年度から20歳と30歳も対象拡大となりました。

補助が受けられるのは、10年に1度です。

高校を卒業して以来、歯科検診を受けられてない方はこの機会にぜひ！

また、定期検診を受けられている方も詳細な歯ぐき（歯周病）のチェック
を～♪

詳しくはこちら！

https://www.city.naha.okinawa.jp/nahahokenjyo/kenkoudukuri/tooth/HKE_NK000220210706.html

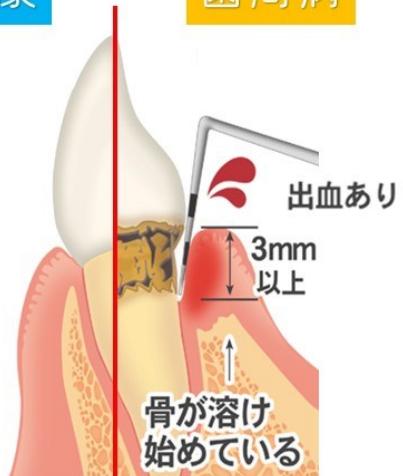
歯周病検診って知ってる？



あなたの歯ぐきは…？

健康

歯周病



今年度から
20.30歳も
受診対象

500円で
受けられます

対象者：20.30.40.50.60.70歳の方
※令和7年3月31日時点の年齢

検診内容：問診・むし歯と歯周病の検査

歯科医院への予約が必要です！！

受診日当日に必要なもの

【40・50・60・70歳の
国保の方】 【国保以外の方
20・30歳の国保の方】



保険証



保険証の下の
黄色い部分が受診券。

