



『生きる力』をはぐくむ

歯・口の健康づくり

教育教材



宮城県歯科保健教育教材作成委員会

「みやぎっ子の楽しく学ぶ『生きる力』をはぐくむ 歯・口の健康づくり教育教材」の作成目的について

この教材は、宮城県の児童生徒に学校歯科保健教育が広く、そして確かに普及することを目的として、**学校の教員が、子どもたちに歯・口に関する情報を正確に伝えることのできるツール**として作成しました。

パワーポイントスライドとスライド内容を説明した解説書から成ります。保健学習や学級活動、また歯科健康診断の前後に行われる保健指導・教育等に使用していただければ幸いです。

多くの学校で活用され、歯科保健向上、生活習慣の改善につながることを期待いたします。

※文中「●」はクリックマークになります。



『生きる力』をはぐくむ

歯・口の健康づくり

教育教材

もくじ



1 『歯・口の発育と機能の発達』	1
2 『むし歯の原因とその予防』	9
3 『歯周病の原因とその予防』	17
4 『歯・口の清掃と指導のポイント』	21
5 『歯・口をけがした時のポイント』	27

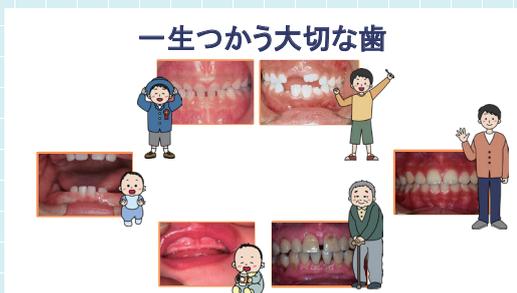
1

『歯・口の発育と機能の発達』



1 『歯・口の発育と機能の発達』

1-① 〈スライド4〉



ねらい

年齢による歯・口の変化を知る

一生つかう大切な歯

歯、口は成長過程のなかでダイナミックに変化していきます。特に小学生の時は、乳歯が抜け、永久歯へと生え変わる大切な時期です。

生涯を通じて生活を豊かに過ごすためには、歯と口の健康を維持して、より良く食べる機能の獲得が大変重要となります。

- 生まれたばかりの赤ちゃんはまだ歯がありません。
 - 生後6カ月くらいから乳歯（子どもの歯）が生え始め、3歳ころに生え揃います。
 - そして、6歳ころから乳歯が永久歯（おとなの歯）に生え変わり始めます。
 - 顎の筋肉や骨の成長とともに12歳～14歳ころに永久歯が生え揃います。
 - ここで完成された永久歯列は、皆さんが、おじいさんおばあさんになっても毎日の生活を根底から支える大切なものです。
- むし歯や歯周病で歯を失わず、丈夫な歯でよく噛んで食べて、健康な未来をつくっていきましょう。

1-② 〈スライド5〉



ねらい

乳歯の生える時期や歯・口の様子を知る

乳歯の口の中の様子

乳歯が生える時期には、個人差がありますが、通常は6ヶ月頃に生えはじめ、2歳半から3歳頃までに生え揃います。

- これは乳歯の歯並びを正面からみたものです。
- 乳歯の数は、上と下10本ずつで合わせて20本です。乳歯が生えることでものを噛むことができるようになり、顔の形も整います。
- ・永久歯と同じように切歯、犬歯、臼歯があります。
- ・一番奥の臼歯（第二乳臼歯）のさらに奥から第一大臼歯（6歳臼歯）が6歳ころから生えてきます。
- ・乳歯は、むし歯の進行が早く、この時期のむし歯や歯並びの問題は次に生えてくる永久歯に影響するので特に注意が必要です。

1-③ 〈スライド6〉

乳歯から永久歯への生えかわり



ねらい

乳歯から永久歯への生えかわりの様子や注意すべきことを知る

乳歯から永久歯への生えかわり

- 小学生期は、乳歯から永久歯へ生え変わる時期で歯並びや噛み合わせを育成する面から大切な時期です。
- ・個人差はありますが、一般的に6歳前後7年にかけて乳歯から永久歯への生えかわりが始まります。中学生までには第二大臼歯も萌出し永久歯列となります。
- ・乳切歯が抜けたあと永久歯の切歯が生えてきます。第一大臼歯も生える時期です。
- 乳臼歯生え変わりの時期は噛み合わせが悪く、うまく噛めません。
唇をしっかりと閉じてゆっくり良く噛んで食べるようにしましょう。
この時期は歯みがきがしにくい時期なので1本ずつ丁寧にみがくように心がけましょう。

1-④ 〈スライド7〉

永久歯の口の中の様子



上の永久歯



下の永久歯



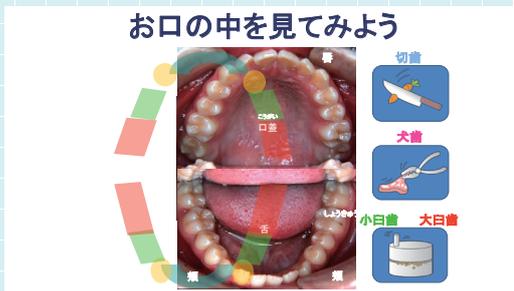
ねらい

永久歯へ生えかわった歯・口の様子を知る

永久歯の口の中の様子

- これは永久歯の歯並びを正面から見たものです。
- 小学生期に乳歯が永久歯へと生え変わり中学生になると第二大臼歯が生え永久歯列が完成します。
- ・上と下14本ずつで合わせて28本あります。親知らずまで含めると32本です。
- ・乳歯と永久歯のちがい
- ①色が違う…
乳歯は白に近く、それに比べて永久歯は黄色味を帯びています。
- ②大きさが違う…
永久歯の方が全般に乳歯よりもひとまわり大きいサイズです。
- ③歯質が違う…
エナメル質、象牙質ともに乳歯の方が薄いため、乳歯のむし歯は早く進行します。

1-⑤ 〈スライド8〉



ねらい

永久歯の歯のそれぞれの形や役割を知る

お口の中を見よう

- それぞれの歯は、食べる機能に関して、その役割に適した形になっています。
- これは永久歯（大人の歯）です。
- 「切歯（せっし）」
食べ物をとらえ、食べ物の硬さや、大きさを確かめながら物を噛み切ったり、発音を整える働きをしています。
- 「犬歯（けんし）」
食べ物を引きちぎる働きをしています。肉食動物ではこの歯が発達しています。
切歯、犬歯ともに顔つきを整える役割もあります。
- 「小臼歯（しょうきゅうし）」
物を噛み砕く働きをしています。
- 「大臼歯（だいきゅうし）」
食べ物を噛み砕き、すりつぶしながら、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい形にします。
- 他に口を構成する組織として口蓋（こうがい）、舌、唇、頬、口腔底および周囲の筋肉があり、それらの共同作業で食べたり飲み込んだり出来るのです。

1-⑥ 〈スライド9〉



ねらい

歯のまわりの筋肉や顎関節について知る

口のまわりを見よう

- 噛むという行為は、歯、口だけではなく頭や首の周りの数多くの筋肉も動くことや、顎の関節のはたらきによって行われています。
- 口を開ける働きをする筋肉
- 口を閉じる働きをする筋肉（かむ時の力点）
- 頭をささえる働きをする筋肉
- 開閉する支点となる関節
- 歯（歯列）は作用点となる
- ・そのために噛み合わせがよくなかったり、間違った噛み癖があるとこれらの筋肉のバランスが崩れて、肩こりや頭痛がおこってくることもあります。
右と左でバランスよく、しっかり良く噛んで食べましょう。

1-⑦ 〈スライド10〉



ねらい

生きていくために大切な、歯や口の役割を知る

1-⑧ 〈スライド11〉



ねらい

歯や口の働きを育てる食べ方を知る

歯や口の役割

- 「食物をよく噛み、味わいおいしく食べること」「人と豊かに話すこと」など歯・口の働きは、生活の楽しさ・豊かさに深く結びつき、生涯にわたるQOLに寄与するものです。

おいしくご飯を食べるには

口腔機能の健全な育成のためには正しい食事法が重要です。うがいができない・よだれが垂れやすい場合や、食事中に・口を開けて食べる・硬い物が食べられない・小さいものしか食べられない・時間が掛かる場合は口腔機能発達不全の可能性あります。

大きな塊が食べられない時期（前歯の交換時期）はスプーンやお箸で小さくしてから食べてください。

楽しく食べることも重要ですが、時間が掛かる場合は、食事に集中できる環境を作ってください。

- 間食が多く、運動が少ないと、食事量が減ってしまいます。
- また、しっかりと咀嚼するためには正しい姿勢が必要です。椅子に深く座り、足の裏を地面にしっかりと付けて、背筋を伸ばして下さい。正しい姿勢が正しい筋肉の動きとコントロールに繋がります。口の中に食べ物を含んだまま咀嚼せずに遊んでいると、誤嚥や窒息へ繋がりますので、口の中に物が入っているときは食事に集中させましょう。
- 食べ物は水や牛乳で流し込まず、しっかりと噛んで、唾液を分泌させてから飲み込むようにします。唾液が出ることで、味を感じ、消化吸収にも貢献します。

1-⑨ 〈スライド12〉

ハキハキと話すには

- ・ブクブクうがいをする
- ・風船を膨らませる
- ・あいうべ体操をする



口をおおきくあける



口をおおきくよこにひろげる



口をつよくまえにだす



べ口をできるだけ下に伸ばす

ねらい

話す力を引き出すトレーニングについて知る

ハキハキと話すには

構音は6歳頃に完成するため、低学年では滑舌が悪い方もいます。しかし、中学年以降にパ・タ・カ・ラ・サ行の発音が悪く場合は口腔機能発達不全を疑います。

『く』が『きゅ』になる。『さ』が『しゃ』、『す』が『しゅ』になる。『ら』が『りゃ』、『る』が『りゅ』になる。『つ』が『てゅ』になる。など

トレーニング法として、低学年では唇を閉じて左右の頬を同時に膨らますうがいができます。

中学年以上になると、左右の頬を交互に膨らますブクブクうがいができます。

その他のトレーニングとして(慣れたら手を使わず)風船を膨らましたり、ふき戻しを使っても効果的です。

学校のクラス全員で口と舌を大きく動かす『あいうべ体操』も効果的です。

- 私たちは、口や歯、舌、のどを使って声を出したり、言葉を話したりしています。
- 口や歯、舌、のどを上手に使えると、はっきりとした声や言葉で話すことができるようになります。
- 口の力を引き出すトレーニングをしてみましょう。
 - ① 口を閉じてほっぺたをふくらませ、ブクブクうがいをするように動かしてみましょう。できる人は、左右のほっぺたを交互に膨らませてみましょう。
 - ② 空気を吹き込んで膨らませたり、戻したりしてみましょう。
 - ③ 口と舌を「あ」「い」「う」「べ」と順番に大きく動かしてみましょう。あいうべ体操は口呼吸になるのを防ぎ、風邪をひきにくくなるという効果があると言われています。大きく口をあけて「あー——」「いー——」「うー——」「べー——」と声を出します。「べー」の時には舌をできるだけ下に伸ばすように出します。
- できるだけおおげさに、声は少しでOK！
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
- 一日30セット（3分間）を目標にスタート！
- あごに痛みのある場合は、「い～う～」でもOK！

しっかりと食べて話せることは

- ・よくかめる → ・目が覚める
・力が出る 
- ・だえきがでる → ・味を感じる
・体が大きくなる 
- ・口の力がつく → ・姿勢がよくなる
・カゼをひかない 

ねらい

よく噛んで食べることが体の健康に役立つことを知る

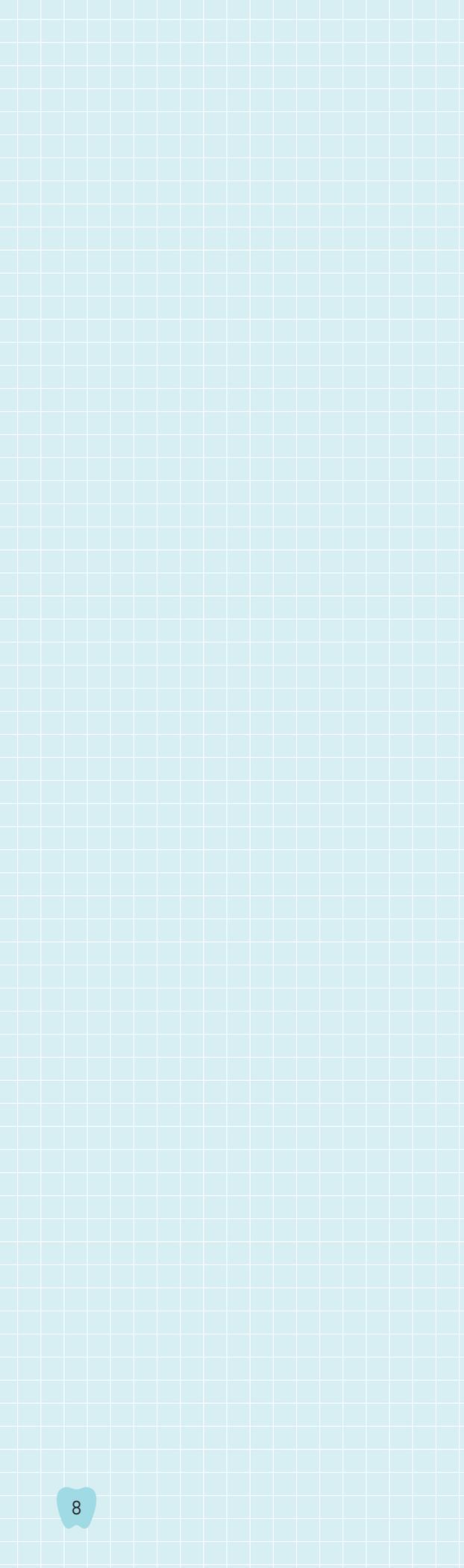
しっかりと食べて話せることは

良く噛めることは、満腹中枢を刺激して肥満防止に繋がり、更に脳の活性化や運動能力の向上に繋がります。

また、十分な咀嚼は唾液を分泌するため、口臭を予防し、味を感じ、消化吸収を助けるため成長も促進します。

更に口の筋力が付くと、全身の成長へと繋がり、姿勢や運動能力が向上し、口呼吸が減ることにより、空気が直接喉や肺に入らないため、風邪も引きにくくなります。

- よく噛んで食べることは、体のさまざまなところに良い影響があります。
- まず、よく噛んで食べると、顔や頭についている筋肉をよく使うので、脳への血流が増え、脳の働きが活発になります。特に、朝ごはんをしっかりと噛んで食べると目が覚めて元気になります。また、よく噛むことは歯を食いしばる力も育てるので、体に力が入って運動することを助けてくれます。
- 次に、よく噛んで食べると、たくさんだ液が出てきます。このだ液は、口の中で食べ物と混ざり、味をよく感じるようになります。また、消化を助け、食べたものの栄養が胃や腸で体に取り込まれやすくなり、体を元気に、成長させることに役立ちます。
- さらに、良い姿勢でよく噛んで食べることは口の力がつくことにもつながるので、良い姿勢を保つことができたり、運動する力にもなったりします。また、口呼吸が減ると、口やのどの乾燥を防ぎ、かぜをひきにくくなると言われてい



2

『むし歯の原因とその予防』



2 『むし歯の原因とその予防』

2-① 〈スライド15〉

むし歯ってなんだろう？



ねらい

むし歯の状態を知る

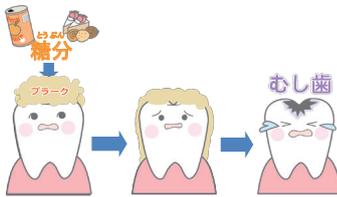
むし歯ってなんだろう？

むし歯は歯の表面が溶けて、穴ができる病気です。一度穴があいてしまうと、二度と元の状態には戻りません。

- 前歯のわきにむし歯ができています。穴があいていて、表面は茶色の色をしています。
- もっと進行したむし歯です。歯と歯の間が大きな穴になっています。歯の表面には、ねばねばしたようなものが付いていますね。歯肉も赤く腫れています。
- 奥の歯に黒い穴があります。白い材料を詰めた後に、周りからむし歯になりました。
- 上の方の歯が無くなって、根だけがのこっています。表面は黒くなっています。このようになると歯を抜くようになる可能性も出てきます。

2-② 〈スライド16〉

どうしてむし歯になるのだろう？



ねらい

むし歯の原因を知る

どうしてむし歯になるのだろう？

むし歯の成因には、プラークとそれが作り出す酸が関わっています。

- 歯の表面には、いろいろな細菌が住んでいます。そのかたまりをプラークと言います。
- プラークの中のミュータンスなどのむし歯菌が、糖分を栄養にして「酸」をつくりだします。
- そのような状態が長くつづくと、硬い歯の表面が溶けて穴になっていきます。この歯に穴ができた状態をむし歯と言います。

*プラークとは、歯に付いた食べかすと思われがちですが、実際は、むし歯菌や歯周病菌のかたまりです。プラーク1mgに1億以上の細菌がいると言われています。

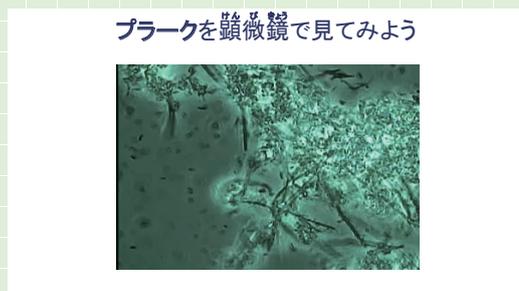
2-③ 〈スライド17〉



ねらい

染め出し液を使用し、むし歯の主原因であるプラークを観察する

2-④ 〈スライド18〉



ねらい

プラークを位相差顕微鏡で観察する

2-⑤ 〈スライド19.20〉



ねらい

「脱灰」とは何かについて知る

プラークってなんだろう？

歯の表面に付着したプラークを観察してみましょう。

- 歯と歯の間や、歯と歯肉の間を歯科医院で使う器具でなぞってみると、
- 器具の先端に、何か白いものが採れました。
- これを染めだすことのできる「染めだし液」で染めてみると
- 歯と歯の間や、歯と歯肉の間が、赤く染まっています。

この染まったものが、プラーク（細菌のかたまり）なのです。

プラークを顕微鏡で見よう

プラークの様子を位相差顕微鏡で観察してみましょう。

顕微鏡でプラークの様子を見てみると、多くの細菌が固有の動きをしている様子が観察されます。

細菌も生きていて元気に活動している様子がわかります。

糸状菌・球菌・桿菌・スピロヘータなど多くの種類の細菌がいます。

この中に、むし歯のおもな原因菌であるミュータンス菌もいます。

歯と口の中のふしぎ

日常繰り返されている歯の表面の様子です。

- 歯の表面に付いた汚れはプラークと呼ばれます。
- そのプラークの中にはミュータンス菌などの細菌がいて、甘いものをエネルギーにして、歯を溶かす酸を作ります。
- これが原因で、歯からカルシウムやリンという成分が溶けていくことを、難しい言葉で「脱灰（だっかい）」と言います。

歯と口の中のふしぎ



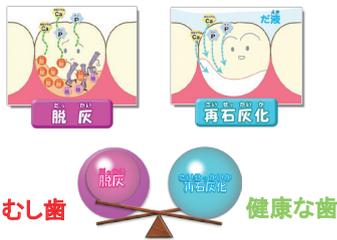
このような状態がつづくともし歯になります
 だ液には酸を洗い流して元の状態に戻す働きがあります
 だ液は歯を守る強い味方なのです

ねらい

「再石灰化」とは何かについて知る

2-⑥〈スライド21〉

むし歯と健康な歯



むし歯 脱灰 再石灰化 健康な歯

ねらい

むし歯の予防について考える

2-⑦〈スライド22〉

むし歯のでき始め=CO(シーオー)

COとは、「むし歯になりかけている歯」のことを言います



奥歯のみぞが茶色になっている 歯肉の近くが白っぽくなっている

ねらい

要観察歯COとは何かを知る

●でも、むし菌が歯を少し溶かしてもそれだけでは大きなむし歯にすぐなるわけではありません。

●少しずつですが、お口の中の唾液、つばが歯の汚れを流してくれて、元に戻そうとしてくれます。

●これを「再石灰化(さいせっかいか)」と言います。

口の中では甘い食べ物が入ってくるたびこの「脱灰」、
「再石灰化」という働きが繰り返されています。

むし歯と健康な歯

●歯が溶けていく「脱灰」の状態が長く続くと(歯みがきをしない、甘いジュース・お菓子・飴などをだらだら食べるなど)むし歯ができていきます。

●そのような状態が改善されると、元どおりになろうとする「再石灰化」が働きが強まり健康な状態が維持されます。

むし歯のでき始め=CO(シーオー)

プラークが付きやすいところ、とりにくいところが「脱灰」しCOとなっていきます。

学校での保健指導の対象となります。

●COとはむし歯になりかけていますが、まだ穴はあいていない状態の歯をいいます。口の中の状態を改善させることができると、健康な歯に戻ることもあります。

●奥歯の噛む面の溝が、すこし茶色になっていますがまだ穴は開いていません。

●歯肉の境目が、白く変色していますが、まだ穴にはなっていません。

2-⑧ 〈スライド23〉



ねらい

COの状態から健康な状態にもどることがあることを知る

COから健康な歯へ

COの状態になっても、健康な状態にもどることもあります。むし歯に移行しないようにしましょう。

- 上の前歯の歯肉に近いところが、白い色をしています。歯の表面が脱灰していますが、まだ穴はできていないのでCOの状態とっていいでしょう。7年後、しっかりブラッシングができるようになり、間食の仕方も改善され、歯科医院での予防処置を受けたことで、COは改善され健康な状態に回復した例です。
- 噛む面のみぞが黒くなって、COの状態になった歯ですが、8年後、学校での保健指導やかかりつけ歯科医での予防処置を受け健康な状態を保っています。

2-⑨ 〈スライド24〉



ねらい

歯の構造とむし歯の進行状態を知る

歯のしくみとむし歯の進行について

- 歯は歯冠（歯肉から出た部分）と歯根（歯肉の中に埋まっている部分）からなります。
エナメル質：歯冠部の表面の最も硬い部分。
象牙質：歯の形を作っている歯髄を取り囲んでいる部分。
セメント質：歯根の表面を取り囲んでいる部分。
歯髄：歯の中心部にある組織で、神経や血管が通っています。
歯肉：歯冠の周囲のピンク色をした粘膜。
歯槽骨：歯を支えている骨。
歯根膜：歯根と歯槽骨の間にある薄い膜。

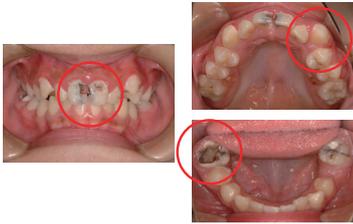
〈むし歯の進行について〉

- **C1**：エナメル質が溶かされ、歯の表面に灰色や黒褐色の斑点ができる。
- **C2**：象牙質まで達し、冷たいものがしみたり、甘いものを食べると痛む事がある。
- **C3**：神経まで達し、何もしなくとも痛む事がある。
- **C4**：根だけになり、ウミがたまり口臭がひどくなる。

穴のあいたむし歯は元にはもどりません。むし歯にならないように予防することが大事です。

2-⑩ 〈スライド25〉

むし歯がすすんでしまうと…



ねらい

むし歯が進行した状態と、その弊害を知る

むし歯がすすんでしまうと…

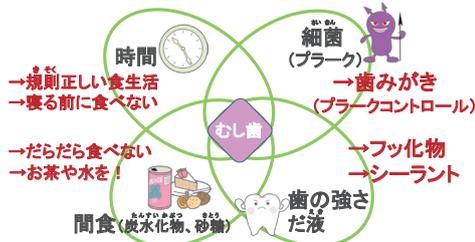
むし歯が進行してしまった例を紹介します。

- 前歯のむし歯がこのような大きくなると見た目も悪いですね。詰め物をしたりする治療では、すまなくなり、根の治療や歯をかぶせる治療が必要となってきます。これまで、しみや痛みがあったことでしょうか。痛くて噛めない時期もあったかもしれません。
- 乳歯も早くむし歯になり喪失したため、第一大臼歯が前の方に移動して、永久歯の生えるスペースが狭くなり、犬歯の入る場所が足りなくなりました。むし歯はこのように歯並びにも影響します。
- 左の6歳臼歯は大きなむし歯になっています。もしかすると治療は不可能で抜歯になる可能性もあります。

永久歯をなくしたら、もう二度と生えてきません。歯は身体の一つの臓器です。かけがえの無いものです。一生大切にしてくださいね。

2-⑪ 〈スライド26〉

むし歯の4つ原因と対策



ねらい

むし歯の原因とその対策を知る

むし歯の4つの原因と対策

むし歯ができる原因とその対策についてのまとめです。

- 細菌（プラーク）
むし歯は、ミュータンス菌などの細菌が主因となって発生します。その対策は、歯みがきです。ていねいにしっかりプラークコントロールできるようになりましょう。
- 歯の強さ、つばの量や質
歯の質や、噛む面の溝の形態などが関係します。よく噛んで唾液を一杯出す事は、むし歯の予防につながります。また、フッ化物配合歯みがき剤などのフッ化物の利用、歯科医院でのシーラント処理なども予防効果が期待されます。
- 間食（炭水化物、砂糖）
炭水化物、特に砂糖などは「プラークを作る材料になる」「細菌が酸を作る材料になる」などの原因をつくります。間食のとり方、食べ物などには注意が必要です。甘いものを食べる時は、だらだらと食べず、飲み物はお茶や水にするなど食べ合わせも考えましょう。

2-⑫ 〈スライド27〉

むし歯にならないように 自分でできること

- **歯みがきの上達**
歯と歯の間・歯と歯肉の間・奥歯のみぞ
デンタルフロス・フッ化物入り
- **間食の工夫**
食べる時間・食べ物・食べ方
- **規則正しい食生活習慣を身につける**
早寝・早起き・朝ごはん
寝る前、歯みがきの後に食べない
- **よく噛んで、味わって食べる**
だ液・むし歯予防効果



ねらい

むし歯予防のために自分でできることを知る

2-⑬ 〈スライド28〉

むし歯にならないように 歯科医院で出来ること 定期的にチェックしてもらおう

- 歯みがきの苦手なところは教えてもらう
- 歯みがきでとれないところをきれいにしてもらう
- フッ化物をぬってもらって歯を強くしよう
- 奥歯のむし歯予防処置＝シーラントをしよう



ねらい

むし歯予防のために歯科医院でしてくれることを知る

●時間

寝る前に甘いものを食べそのまま寝ると、寝ている間は唾液の分泌も少なくなるため、むし歯ができやすくなります。歯をみがいた後は飲食しないようにしましょう。

むし歯にならないように自分でできること

むし歯にしないために自分でできることのまとめです。できるものから実行しましょう。

- 歯みがきは寝る前にていねいに時間をかけてやりましょう。新しく生える歯は、みがきづらいので保護者の仕上げみがきが必要となります。歯と歯の間、歯と歯肉の間、奥歯の溝を良くみがきましょう。歯と歯の間は、デンタルフロスが有効です。フッ化物配合歯みがき剤の使用も有効です。うがいは1回程度、何回もやらないようにしましょう。
- 甘いお菓子や飲み物は、一日に食べる回数を決めてだらりと長時間食べないようにしましょう。甘いお菓子とお茶など食べ合わせを考えましょう。緑茶や紅茶には、プラークを弱らせるポリフェノールが含まれています。砂糖を入れずに飲みましょう。
- 規則正しい生活が大切です。よい生活リズムを身につけましょう。
- よく噛むことで、唾液が出て、消化を助け、飲みこみをしやすくします。また、唾液には、むし歯予防効果もあります。

むし歯にならないように歯科医院で出来ること

- むし歯の進行を予防する方法で、歯科医院と一緒にするためのまとめです。

※**シーラント** 奥歯の溝をふさいで、むし歯を予防します。永久歯の奥歯が生えてきたら歯科医院で行いましょう。子どものむし歯は80%が永久歯の溝から発生します。



3

『歯周病の原因とその予防』



3 『歯周病の原因とその予防』

3-① 〈スライド30〉

自分の歯肉を観察してみよう



健康な歯肉

炎症のある歯肉

ねらい

健康な歯肉と歯肉炎のちがいがわかる

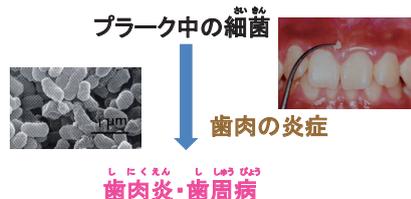
自分の歯肉を観察してみよう

健康な歯肉と歯肉炎になった歯肉の違いがわかる。

- 健康な歯肉は、ピンク色をしていて引き締まっています。歯と歯の間はV字の形をしています。
- 炎症のある歯肉は、赤く腫れていて、ぶよぶよしています。歯と歯の間の形は、U字形をしています。腫れた歯肉からは歯みがきをしたときに、出血することもあります。

3-② 〈スライド31〉

歯肉炎・歯周病の原因



ねらい

歯肉炎・歯周病の主原因は、プラーク中の歯周病菌であることを知る

歯肉炎・歯周病の原因

歯周病の主原因もむし歯と同じように細菌が関与しています。

- 歯肉炎や歯周病の直接の原因はむし歯と同じプラークです。プラークの中に歯周病を引き起こす歯周病菌がいます。それらは、菌体内から毒素を出して、歯肉に炎症を起こしたり、歯の周りの骨を溶かしたりします。

3-③ 〈スライド32〉

軽度の歯肉炎(GO)



歯が重なって生えているところ

歯が生える途中

うまくブラッシングができていない

ねらい

軽度の歯肉炎の状態を知る

軽度の歯肉炎 (GO)

歯科検診では、歯肉の状態「1」となり学校での保健指導の対象となります。

- 歯と歯が重なっている所
- 永久歯が生える途中
- 右利きの人みがぎにくい、右側のカーブしている所（犬歯の付近）

など、歯みがきで汚れがとれづらいところに見られます。

このような歯肉炎のある者を歯肉炎要観察者（学校歯科健診ではGO）と言います。

歯石の付着はなく、注意深い歯みがきによって、改善がみられます。

3-④ 〈スライド33〉

歯肉炎 (G) 歯周病 (P)



歯肉炎が全体的に見られます
歯肉が赤く腫れています



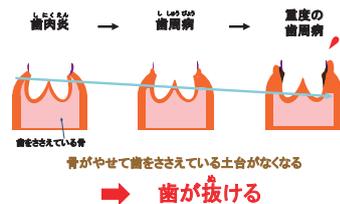
全体的に歯肉が赤くはれていて
歯石やプラークが付いています
歯周病になると歯を支える骨も
とけていきます

ねらい

歯肉炎や歯周病へと進行する状態を知る

3-⑤ 〈スライド34〉

歯肉炎・歯周病の進行



ねらい

歯肉炎・歯周病の進行する様子を知る

歯肉炎 (G)・歯周病 (P)

歯肉炎 (G)、歯周病 (P) は、歯科検診では歯肉の状態「2」
となり受診勧告となります。

- 全体的に歯肉炎が広がったり、また、歯に歯石の付着があると歯肉炎 (G) となります。
- さらに進行して、ポケットが深くなり、歯の周囲の骨が溶けてきたり、歯の周りから膿が出て、口臭がするなどの症状が出ると歯周病 (P) となります。

歯肉炎・歯周病の進行

歯周病とは、歯周病菌により歯の周りを支えている組織が破壊されていく病気です。

歯周病とは歯の周りの歯肉や歯槽骨が破壊され、放置しておく最終的には歯がグラグラになって抜けてしまいます。

● 歯肉炎

歯や歯肉にプラークがたまり、細菌の毒素で歯肉が炎症を起こしています。

歯肉が充血し、赤や紫色になります。

炎症は歯肉の表面上に留まっているので、この段階で発見、治療を行えば、元通りの健康な状態にもどります。

● 歯周病

炎症が歯肉の内側にまで進行します。

歯根膜 (歯の根のまわりにある膜) や歯を支えている骨の一部が破壊され、歯と歯肉のあいだの溝 (歯周ポケット) ができます。

歯みがきをするとき、しみを感じたり痛みを感じたりすることがあります。また、歯石がつくとさらに刺激されるので、むずがゆく感じるがあります。

● 重度の歯周病

細菌の毒素によって歯を支えている骨の吸収が進みます。歯肉から血や膿が出て、口臭もひどくなります。歯が動くようになり硬いものを食べると歯が痛むこともあります。また、食べ物が歯と歯の間にはさまりやすくなります。

3-⑥ 〈スライド35〉

歯周病が進行すると



ねらい

歯周病が進行した状態を知り、口や全身への影響を考える

歯周病が進行すると

歯周病が進行した例を紹介します。

- この写真の人は、歯周病に関する関心もなく、長い間、歯科医院に通院もしませんでした。

結果、口の中はひどく汚れ、プラークや歯石が多量に付着した状態で、口臭も強くありました。

上の歯は前歯だけは辛うじて残っていますが、ぐらぐら動いています。上の奥の歯は、歯周病が原因で、すでに無くなっています。

このようになると、よく噛めなくなり、食事ができなくなります。栄養もバランス良く摂れなくなり病気にもなりやすくなります。

歯周病は動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病とのかかわりがあると言われています。また、会話がしづらくなったり、力が入れづらくなったりします。身体のバランスもとりにくくなり転びやすくなったりもします。

3-⑦ 〈スライド36〉

プラーク以外の歯周病を悪化させる原因

- 不規則な生活
睡眠不足、悪い食生活習慣
運動不足、ストレス、過労
- 口呼吸
- 勉強中のかみしめ・歯ぎしり
- 糖尿病
- 女性ホルモン
- タバコ

ねらい

プラーク以外の原因について知る

プラーク以外の歯周病を悪化させる原因

- ストレスにより副腎皮質ホルモンが分泌され免疫機能が低下し、歯周病が悪化します。
- 口呼吸で口が乾燥して唾液の作用が低下します。
- 歯ぎしり・かみしめなどによる歯にかかる過剰な負担。
- 糖尿病などの全身疾患が歯周病を悪化させることがあります。
- 女性ホルモンで、思春期に歯肉炎の発症がみられることがあります。
- 喫煙は歯周病を発生させたり、悪化させます。

4

『歯・口の清掃と指導のポイント』



4 『歯・口の清掃と指導のポイント』

4-① 〈スライド38〉

歯みがきしてみよう♪



歯みがきしてみよう

歯をみがいてみましょう。

4-② 〈スライド39〉

今日使うもの

歯ブラシ
コップ

タオル

鏡



今日使うもの

まず、準備する物は、

- 歯ブラシ・コップ・タオル・鏡です。みなさんありますか？

4-③ 〈スライド40〉

歯ブラシの持ち方



- いろいろな持ち方があります
- 歯のはえ方やみがきたい場所によって工夫しましょう
- 力かけも大切です

歯ブラシの取り替え時期

- 歯ブラシの毛が外側に開いたら
- ひと月1本が目安



歯ブラシの選び方

- ヘッドの大きすぎないもの
- ナイロン毛のもの
- 毛の硬さは軟らかめか普通のもの

ねらい

歯ブラシの持ち方、選び方、交換時期について知る

歯ブラシの持ち方

- 歯ぶらしの持ち方は、いろいろあります。グーで握ると力が入りすぎて歯や歯ぐきを傷つける心配がある場合、3本指（鉛筆を持つように）で持つ方が良いと言われます。前歯のたてみがきや、奥歯の内側みがきなど、場所によって握り方、使い方が変わります。自分で工夫したり、歯科医院でアドバイスを受けたることが大切です。

●歯ブラシの取り替え時期

歯ブラシの毛が外側に開いたらひと月1本の目安で取り替えましょう。（毛の腰がなくなり、みがいてもプラークが落ちづらくなるため）

●歯ブラシの選び方は

- ・ヘッドの大きすぎないもの
- ・ナイロン毛のもの→清潔のため
- ・毛の硬さは軟らかめか普通のものを選びます。極端に細い毛先は歯垢が取れません。

4-④ 〈スライド41〉

歯みがき粉の分量の目安

3～5歳
グリーンペースくらい(5mm)
・就寝前を含め1日2回使用します

6歳～成人・高齢者
ブラシ全体
・就寝前を含め1日2回使用します
・歯磨剤を吐き出す程度、うがいは1回のみ

ねらい

適切な歯みがき剤の量や使い方を知る

歯みがき粉の分量の目安

図の写真は約2cmの歯ブラシを使用しています。歯みがき後のうがいでフッ化物が流れ出てしまわないよう、1回程度ですませます。

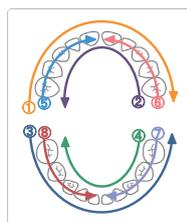
「フッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法について」
4学会合同の提言

<https://www.jspd.or.jp/recommendation/article22/>



4-⑤ 〈スライド42〉

歯をみがく順番



順番を決めて
みがきましょう

ねらい

順番を決めて、全体をみがけるようにする

歯をみがく順番

みがく順番を決めるとみがき残しが、無いですね。

- 1. 上の歯の右側のほつぺた側からみがき、左側にみがいていきます。
- 2. 左側の内側をみがき、右側へみがいていきます。
- 3. 右の下の歯のほつぺた側をみがき、左側へみがいていきます。
- 4. 左下の内側からみがき、右下へみがいていきます。
- 5. 右上の歯のかみ合わせも前歯に向かってみがきましょう。
- 6. 左上の歯のかみ合わせも前歯に向かってみがいていきましょう。
- 7. 左下の奥歯から前歯に向かってみがいていきましょう。
- 8. 右下の奥歯から前歯にむかってみがきましょう。全部みがけましたね。

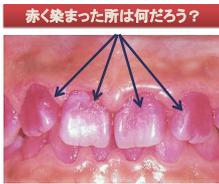
順番を決めてみがくとみがき残しがなくなります。
そして最後に噛み合わせをみがきましょう。

4-⑥ 〈スライド43〉

染め出し液で歯を染めてみると



染めだし液



ねらい

染め出されたプラークの部位なども確認する

染め出し液で歯を染めてみると

- 赤く染まったところにプラークが沢山付着しています。矢印の部分です。プラークは細菌の塊で、むし歯や歯周病の原因になります。

4-⑦ 〈スライド44〉

歯みがきの5つのポイント

- 1 歯と歯・歯と歯肉の間・かむ面はていねいにみがこう
- 2 歯ブラシは小刻みにやさしく動かそう
1か所20回を目安にしよう
- 3 全ての歯をすみずみまでみがこう
- 4 口を閉じてみがこう
- 5 歯みがきながら歩き回らないようにしよう

ねらい

歯みがきのポイントを知る

歯みがきの5つのポイント

- 歯と歯肉の間に歯ブラシをあて、小刻みに動かします。
- 歯と歯の間には、歯ブラシを縦にして当て、一本ずつみがきましょう。
- 1か所20回を目安にみがきます。
- 力を入れすぎないようにみがきましょう。
- コロナ禍以来、集団・公共の場での歯みがきマナーが注目されました。飛沫を飛ばさないようできるだけ口を閉じてみがきましょう。
- 事故予防、感染予防の点から歯ブラシをくわえたまま移動することはやめましょう。

4-⑧ 〈スライド45〉

歯と歯肉の間に
歯ブラシの毛先を当てましょう!!



毛先が歯と歯の間に入り込んでいるか



毛先が歯と歯肉の間に上手に当たっているか意識してやりましょう

ねらい

毛先のあてかたを知る

歯と歯肉の間に歯ブラシの毛先を当てましょう!

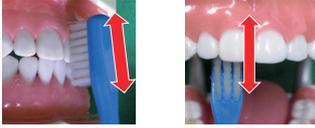
- 歯ブラシの毛先が歯の面にきちんと当たっているかを確認してみがきましょう。
- 矢印のところです。

4-⑨ 〈スライド46〉

まえば 前歯のみがき方のポイント！

歯と歯の間・歯と歯肉の間を力を入れずに
小刻みに横みがきをします

歯並びが悪いところや、みがきづらいところは、
歯ブラシをタテにして1本ずつみがきましょう



ねらい

前歯のみがき方を知る

4-⑩ 〈スライド47〉

おくば 奥歯のみがき方のポイント！

歯ブラシを歯と歯肉の間にしっかりと当て

小刻みにみがこう

かむ面もきれいにみがきましょう



ほっぺた側

内側

かむ面

ねらい

奥歯のみがき方を知る

4-⑪ 〈スライド48〉

歯と歯の間はデンタルフロスを!!



デンタルフロス

フロスを歯と歯の間に入れのこぎりを引くように、やさしく入れていきます。

フロスを入れた歯の面をこそぎプラークを除去します。

ねらい

デンタルフロスの使い方を知る

前歯のみがき方のポイント！

- まず、前歯のみがき方ですが、最初は、歯と歯肉の間に歯ブラシを当て、細かく動かしながらやさしくみがきます。
- それから、歯ブラシを縦にして一本ずつみがきます。
- 歯の裏側も歯ブラシを縦にしてみがきましょう。

奥歯のみがき方のポイント！

奥歯のみがき方は、

- ほっぺた側は歯と歯肉の間に歯ブラシを当て、細かく動かしやさしくみがきます。
- それから、内側をみがきますが、みがきづらい時は歯ブラシをななめに入れてみがくとみがきやすいです。
- そして噛む面も忘れずみがきましょう。

歯と歯の間はデンタルフロスを!!

- デンタルフロスを歯と歯の間に入れのこぎりを引くようにやさしく入れていきます。
- フロスを入れた歯の面をこそぎプラークをとります。

4-⑫ 〈スライド49〉

歯みがき前 歯みがき後

歯みがき前

歯みがき後



かがみを見ながらみがこう 

- この写真は、染めだし液でプラークの付着しているところを確認し、プラークコントロールを行った写真です。
- きれいにみがけたことが解りますね。

5

『歯・口をけがした時のポイント』

5 『歯・口をけがした時のポイント』

5-① 〈スライド51〉

歯・口のけが

歯・口のけが

あわてず助けを呼ぶ

口のけが きれいなハンカチ、ティッシュで血の出ているところを押さえる	歯のけが 抜けた歯、欠けた歯を探します
--	-------------------------------

**歯は水道水では洗わない
水道水で口をゆすぐのはOK**

抜けた歯、欠けた歯を保存します

歯牙保存液、生理食塩水、牛乳に入れる
出来るだけ早く歯科医院へ



ねらい

歯・口をけがした時の対応を知る

慌てず助けを呼びましょう
出血することもあります落ち着いて
口の中の出血は唾液があるのでちょっとの量でもたくさん
出たように感じます

歯の根の部分は触らないで
学校では先生に渡し
歯牙保存液、生理食塩水、牛乳に入れる

できるだけ早く歯科医院へ（理想は30分以内）

- 歯や口をけがした時は、慌てず、近くの先生や大人の人の助けを呼びましょう。自分が助けを呼べない時は、お友達に呼んできてもらったり、反対に、一緒に遊んでいたお友達が歯や口をけがしたときは、みなさんが助けを呼びに行ったりできるといいですね。
- 歯や口をけがすると、血が出ることもあります。血が出てあわてず、口の中やあごなど、ぶつけたところが切れていないか確かめましょう。口の中を切って血が出た場合は、軽くうがいをしましょう。
- もしも、歯が折れたり、抜けたりしたら、その歯を探しましょう。近くにいる人も手伝ってくれるととても助かります。みつけたら、すぐに先生に渡しましょう。この時、このイラストのように、歯の先端を持つようにして、歯の根元を触らないようにしましょう。
- できるだけ早く歯科医院を受診しましょう。

学校119



歯・口腔・顎顔面外傷の実際と対応
危機管理の考え方を踏まえた歯・口の安全のための教育と管理
災害時の歯科保健

■参考資料

- ・『学校歯科医のための「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり クイックマニュアルⅡ』
平成24年12月1日発行 一般社団法人 日本学校歯科医会
販売URL：<https://www.nichigakushi.or.jp/dentist/book/public.html> 
- ・『学校歯科保健参考資料「生きる力」をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり』
令和2年2月20日発行 公益財団法人 日本学校保健会
掲載URL：<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/228> 
- ・『学校歯科保健指導用資料 むし歯予防大作戦 COってな～に?』
平成21年3月31日発行 一般社団法人 日本学校歯科医会
掲載URL：https://www.nichigakushi.or.jp/dentist/material/whats_co/ 
- ・『歯・口腔の健康診断パネル① CO・GOの意義と対応』
平成20年発行 一般社団法人 日本学校歯科医会
販売URL：<https://www.nichigakushi.or.jp/dentist/book/public.html> 
- ・『Welcome to Ha (歯) ppy Island』
平成16年3月発行 一般社団法人 福島県歯科医師会
- ・『歯肉の状態から健康づくりを見直そう』
平成16年2月26日発行 公益財団法人 日本学校保健会
掲載URL：<https://www.gakkohoken.jp/books/archives/108> 
- ・あいうべ体操について
掲載URL：<https://aiube.jp/about>
- ・「みんなでブクブクむし歯予防！フッ化物洗口マニュアル」
令和5年4月 宮城県保健福祉部健康推進課・宮城県口腔保健支援センター
掲載URL：https://www.pref.miyagi.jp/documents/14350/r5_manual.pdf 
- ・「フッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法について」4学会（日本小児歯科学会・日本口腔衛生学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会）合同の提言
令和5年4月19日 一般社団法人 日本口腔衛生学会
公益社団法人 日本小児歯科学会
特定非営利活動法人 日本歯科保存学会
一般社団法人 日本老年歯科医学会
掲載URL：<https://www.jspd.or.jp/recommendation/article22/> 
- ・「歯・口の外傷マニュアル」
平成30年12月 一般社団法人 日本学校歯科医会
掲載URL：https://www.nichigakushi.or.jp/dentist/material/pdf/gaisyo_manual.pdf 

■スライド、動画提供

小関健由 山形光孝 奥谷房子 齋藤幹 千木良あき子

■作成委員

宮城県歯科保健教育教材作成委員会
齋藤 幹 東北大学大学院歯学研究科
地域共生社会歯学講座小児発達歯科学分野 教授
阿部 清一郎 宮城県歯科医師会学校歯科担当常務理事
千木良 あき子 宮城県歯科医師会学校歯科部会部員
松村 環 宮城県教育庁保健体育安全課
学校保健給食班 主幹（指導主事）
越路 明 美 宮城学院女子大学非常勤講師
平成26、27年度教育教材作成委員会委員
元小学校教頭

■発刊月日

令和7年2月

■事業名

令和6年度少年期の歯と口腔の健康づくり支援者研修事業

