








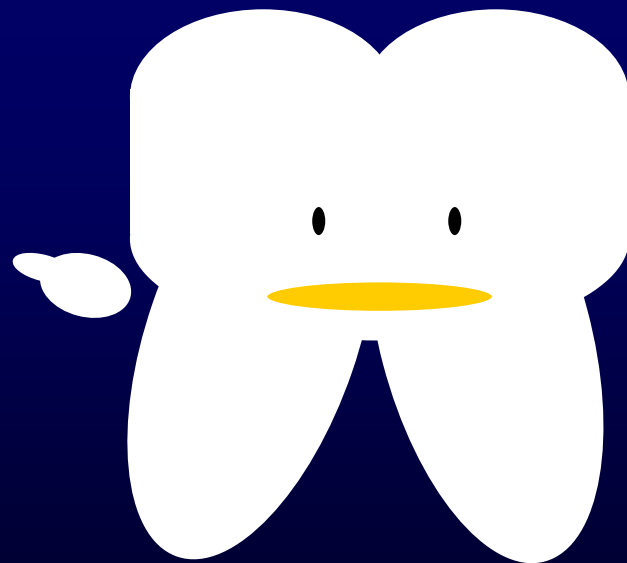
# Welcome to Ha ( ) ppy Island

8020を達成するためには

# 目次

-  [はじめに](#)
-  [8020運動とは](#)
-  [8020を達成するためには](#)
-  [「食」と歯・口の健康](#)
-  [ちょっと、ひとやすみ・・・](#)
-  [疾患](#)
-  [定期検診について](#)

見たいタイトルを  
クリックしよう



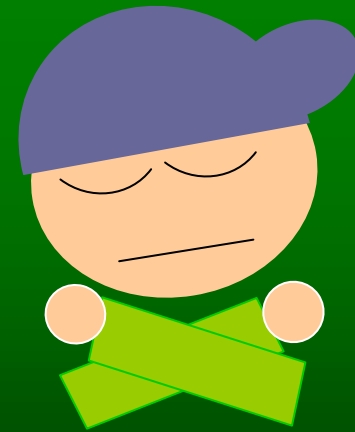
はじめに



「生きる力」について

みんなで考えよう

この言葉の意味をよく考えよう



ハチマルニイマル

# 8020運動とは

80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょうという運動

自分の歯でよくかみ楽しみながら食べることが心と体の健康を保ち、生活の質を高め、人生を豊かにしてくれます



みんなで考えよう

80歳の自分をイメージしてみよう

# 人生80年のライフサイクル

人生の15%

$$12/80=15/100$$

出生 中学1年

80歳



過去 現在

未来



0歳



12歳



60歳

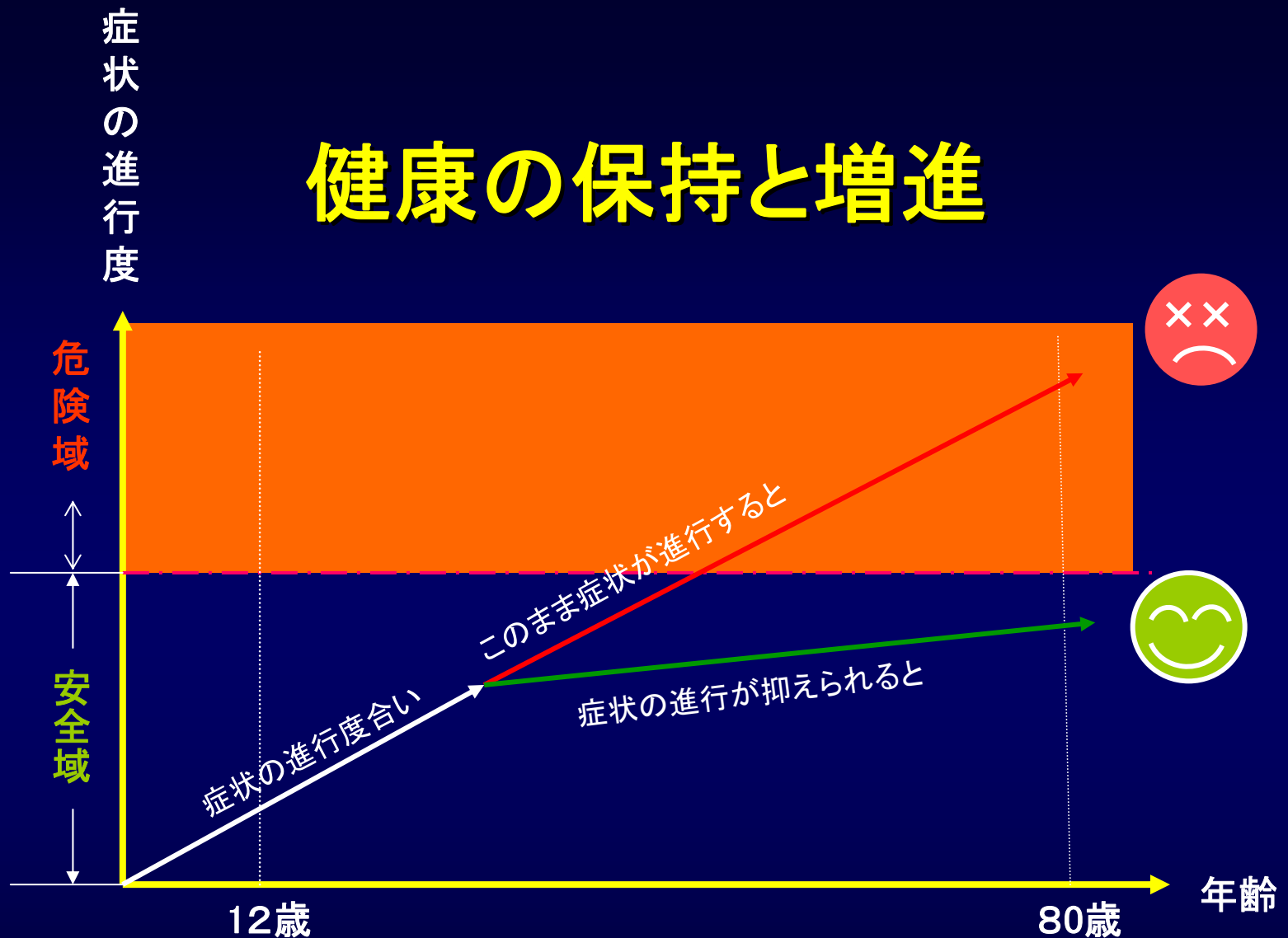




みんなで考えよう

現在、歯が何本あるか  
確かめてみよう

# 健康の保持と増進



このグラフの傾きをできるだけゼロに近づけることが健康づくりの目標です  
気付いたときが健康のスタートです



みんなで考えよう

歯・口のことでの悩み事はありませんか

# 8020を達成するためには

## その1

歯と口の構造、機能を理解する

## その2

現在の自分の口の状態を把握する

## その3

自分に合った健康に対する考え方、方法を身につける

# 口の働き

1) 食べる

(食物エネルギー摂取の場)

2) 呼吸する

(酸素摂取の場)

3) しゃべる

4) 表情をつくる

それぞれの項目について考えてみよう



# だ えき 唾液の働き

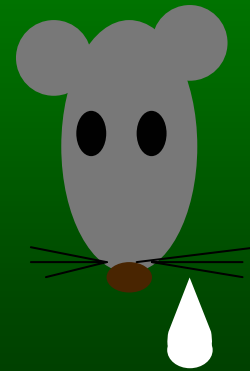


- 1) 唾液に含まれる消化酵素しょう か こう そにより食べたものが分解され、胃や腸での消化を助ける
- 2) 口の中を湿らせてかんだり、飲み込んだり、発音しやすくする
- 3) 唾液の流れにより歯の表面をきれいにし、細菌や食べ物の残りを洗い流す
- 4) 歯を溶かす酸の働きを弱めむし歯に対して抵抗する働きをもつ



みんなで考えよう

どんな時に唾液が出るか、逆に  
どんな時に唾液が出なくなるか  
考えよう



# 歯・口の構造



唇



口蓋

頬

頬



舌

口腔底

唇

せし  
切歯

けんし  
犬歯

しょうきゅうし  
小臼歯

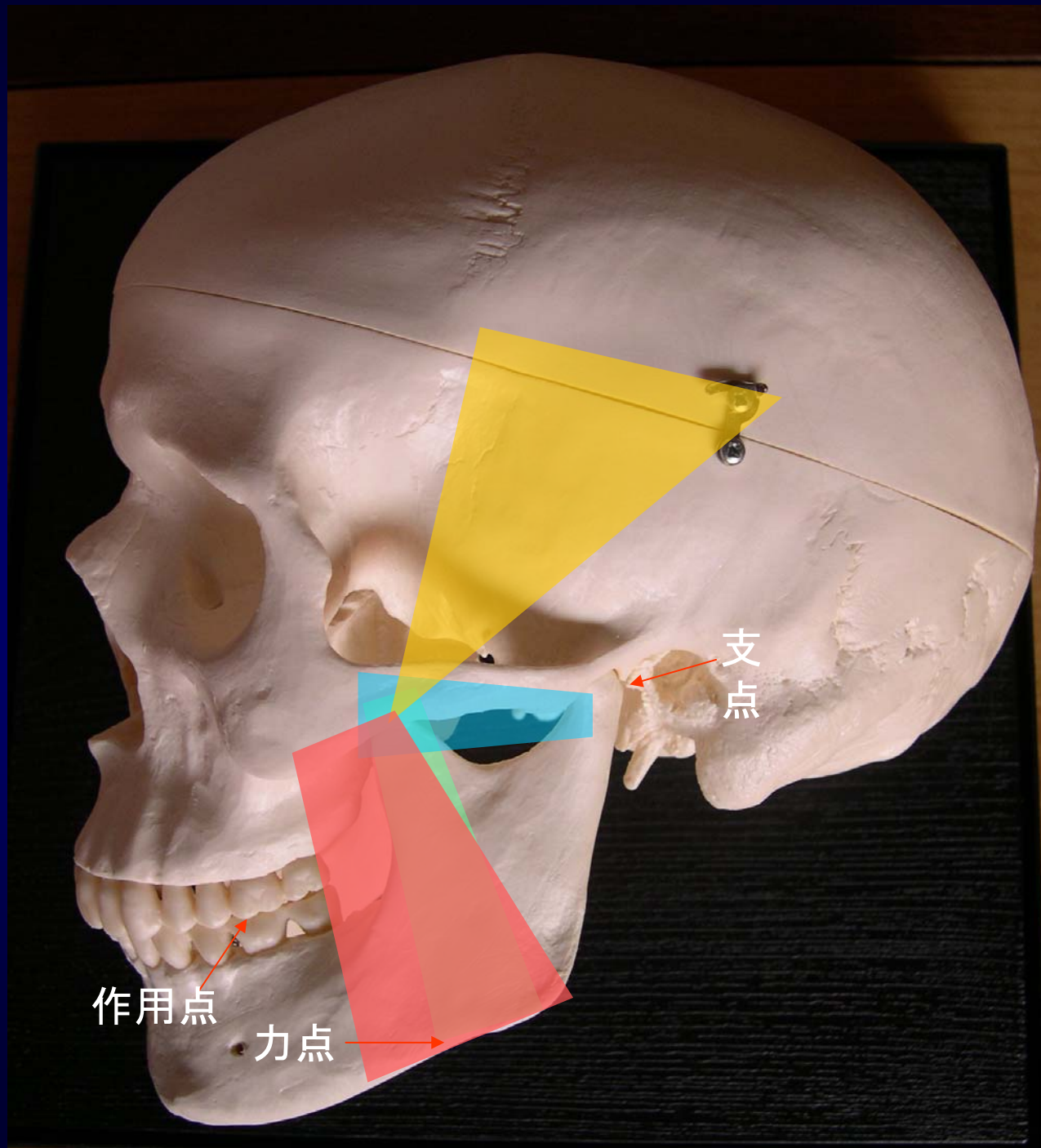
だいきゅうし  
大臼歯





そ しゃく きん  
**咀嚼筋**

- 1) 咬筋 こう きん
- 2) 側頭筋 そく とう きん
- 3) 外側翼突筋 がい そく よく とつ きん
- 4) 内側翼突筋 ない そく よく とつ きん





みんなで考えよう

身体は必要な機能に合った形態をしていることを理解しよう

力の支点、力点、作用点を覚えよう

筋肉は収縮して力が発揮される事を覚えよう

かむことは咀嚼筋そしゃくきんの筋力トレーニングであることを頭に入れておこう

ほうしゅつ  
6歳臼歯の萌出(右下)

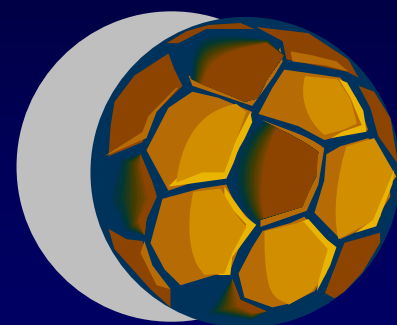


ほう しゅつ

# 6歳臼歯の萌出(左下)

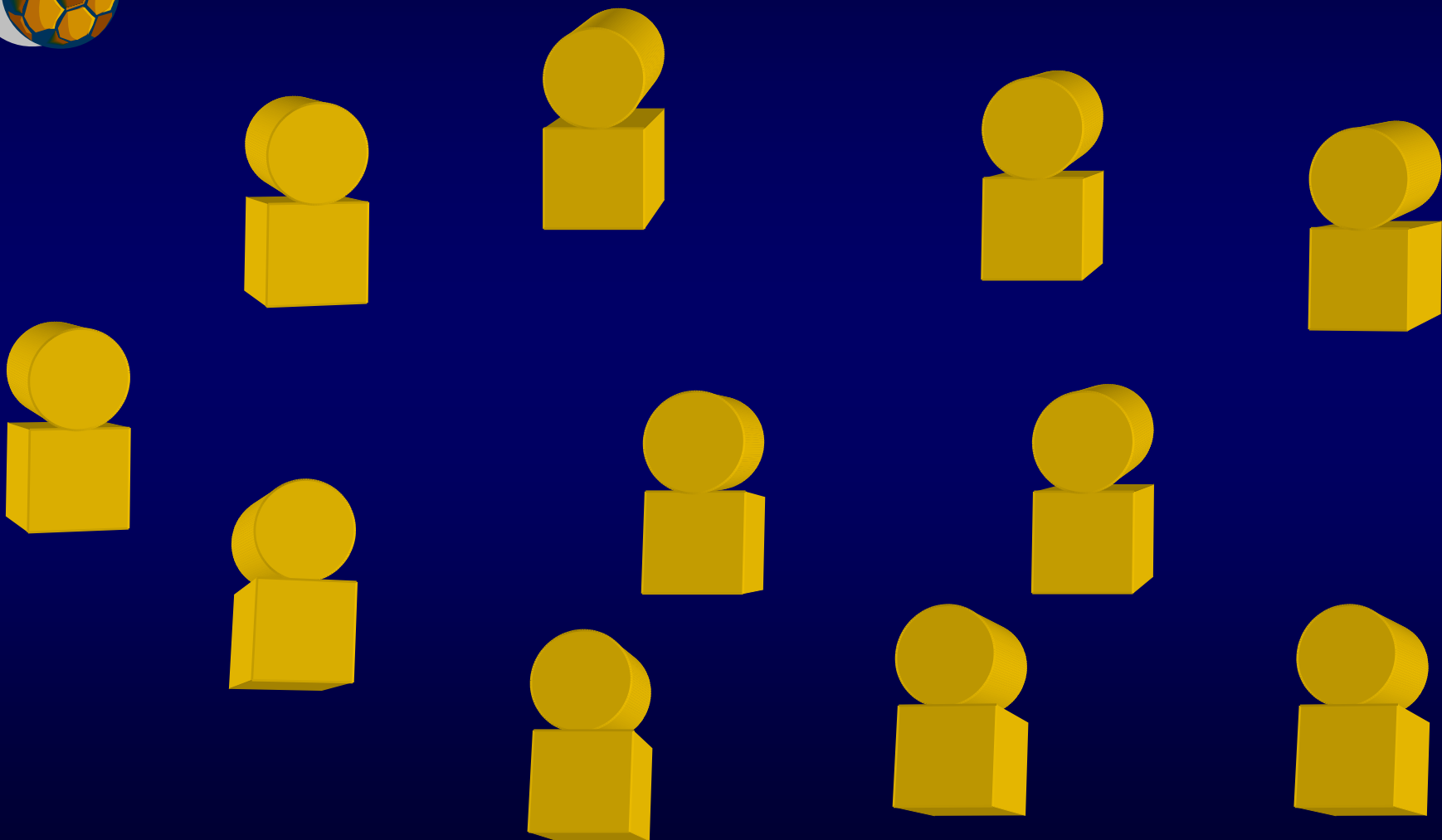
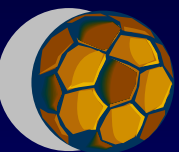


そ しゃく  
咀嚼はチームプレイ



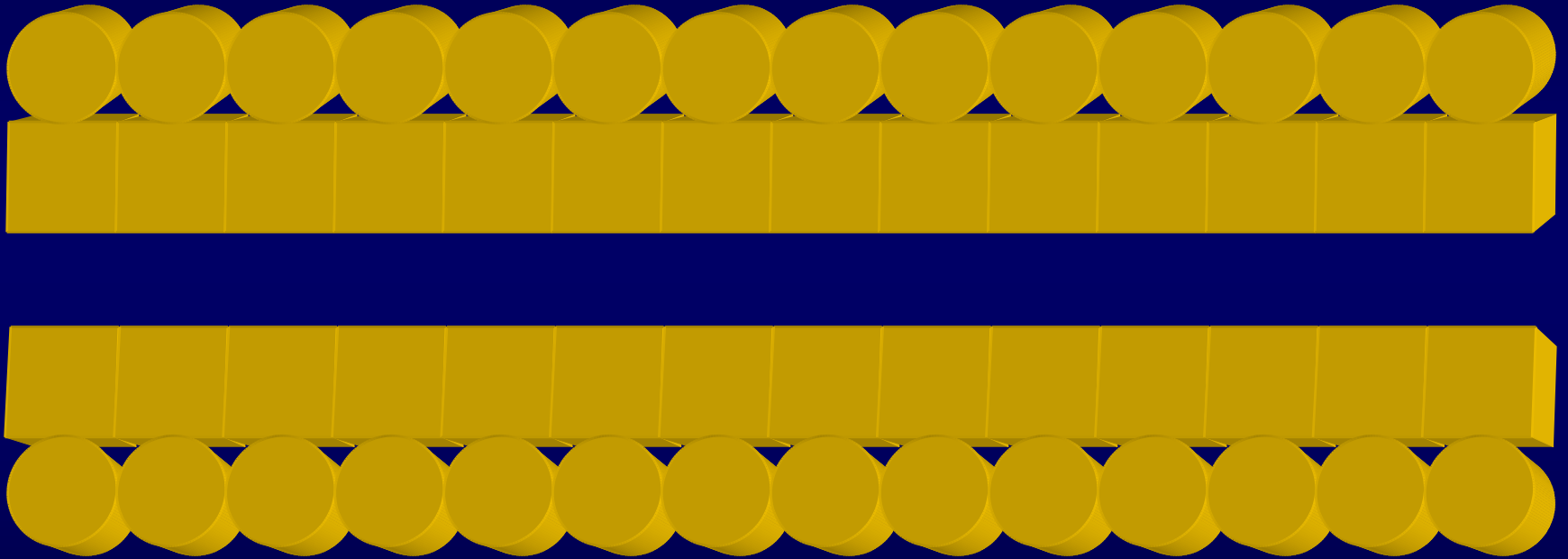
**最初にスポーツの話から**

# サッカーのチーム 11人



# 口の構成メンバー

28本



# 食べ物の経路

目 手 鼻 唇 ..... 見る 触れる においを嗅ぐ

摂食(食べる)

口 ..... 味を感じ取る 咀嚼する

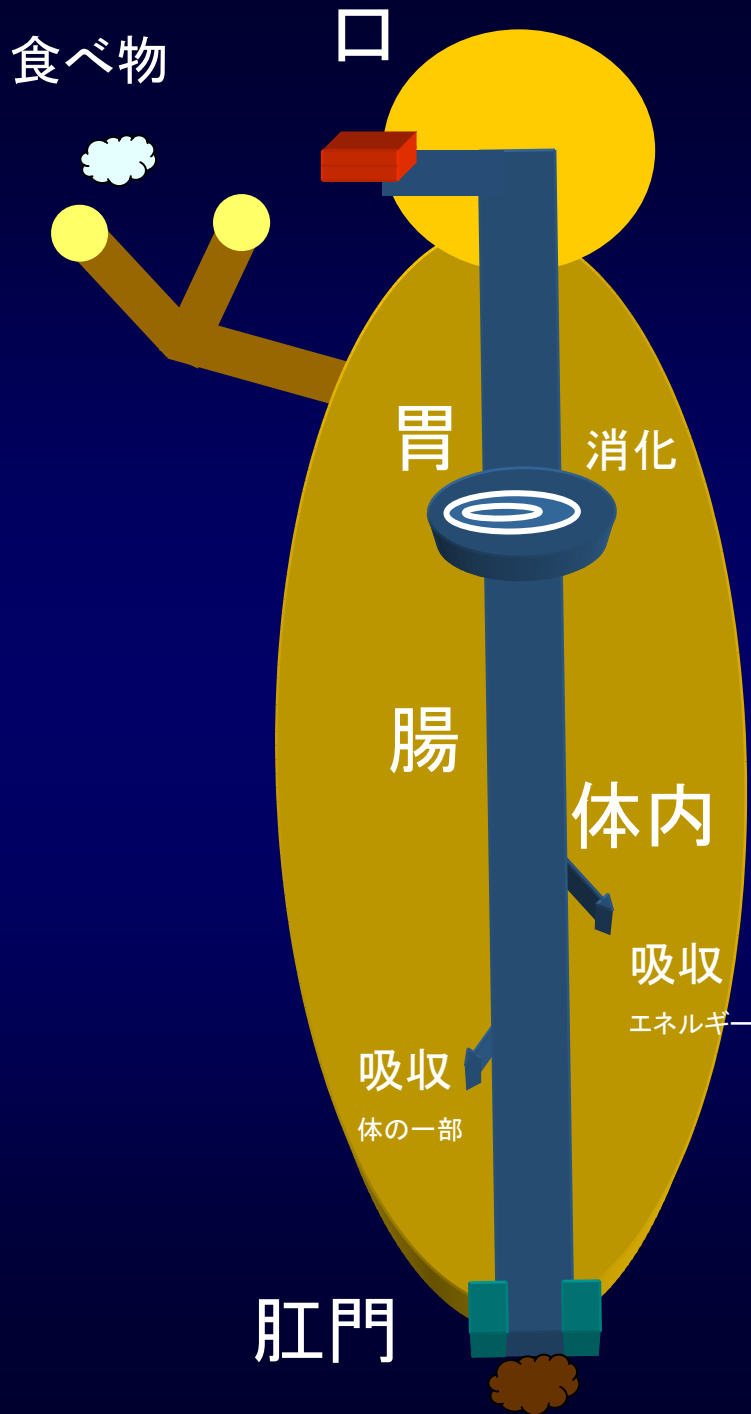
飲み込む

胃 ..... 消化する

腸 ..... 吸収する → 肛門 ..... 排泄する



# 体を単純化すると (消化器官だけ 見てみると)





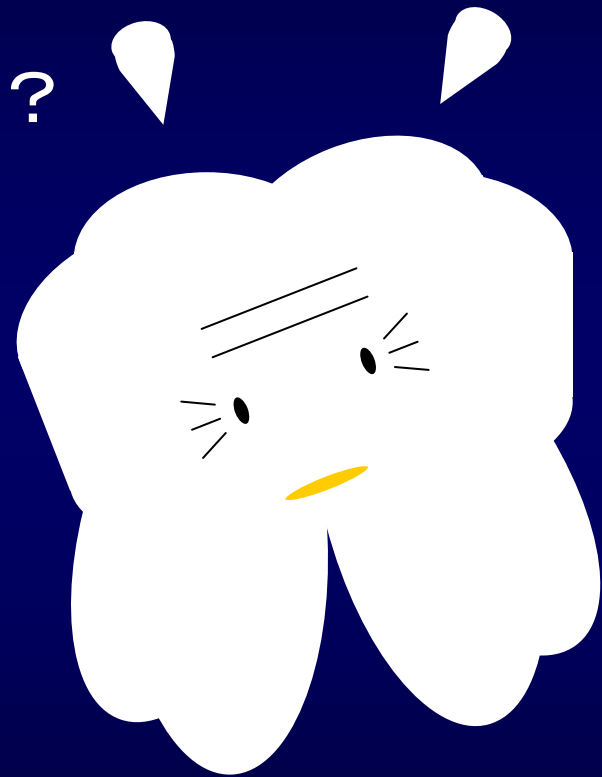
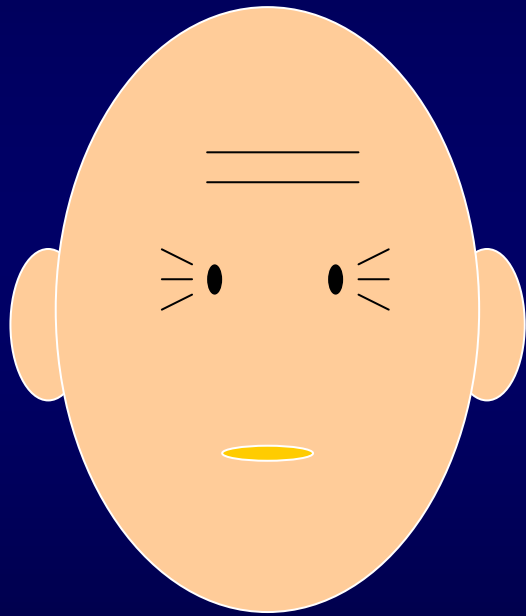
みんなで考えよう

自分がやっているスポーツ、部活動  
に置き換えて考えてみよう

永久歯には控えの選手がいないこと  
を頭に入れておこう

# 平均寿命と歯の寿命

どちらが長生き？



# 寿命

**平均寿命**：現在生まれた人が平均してあと何年  
生きられるのかという値（0歳児の平均余命）

男性：77.6歳 女性84.3歳

**健康寿命**：病気などにならず自立して過ごす事  
が出来る平均期間

男性：71.9歳 女性：77.2歳

## いちばん長生きな歯

- 男性：下顎左右側犬歯（66.7年）
- 女性：下顎右側犬歯（66.2年）

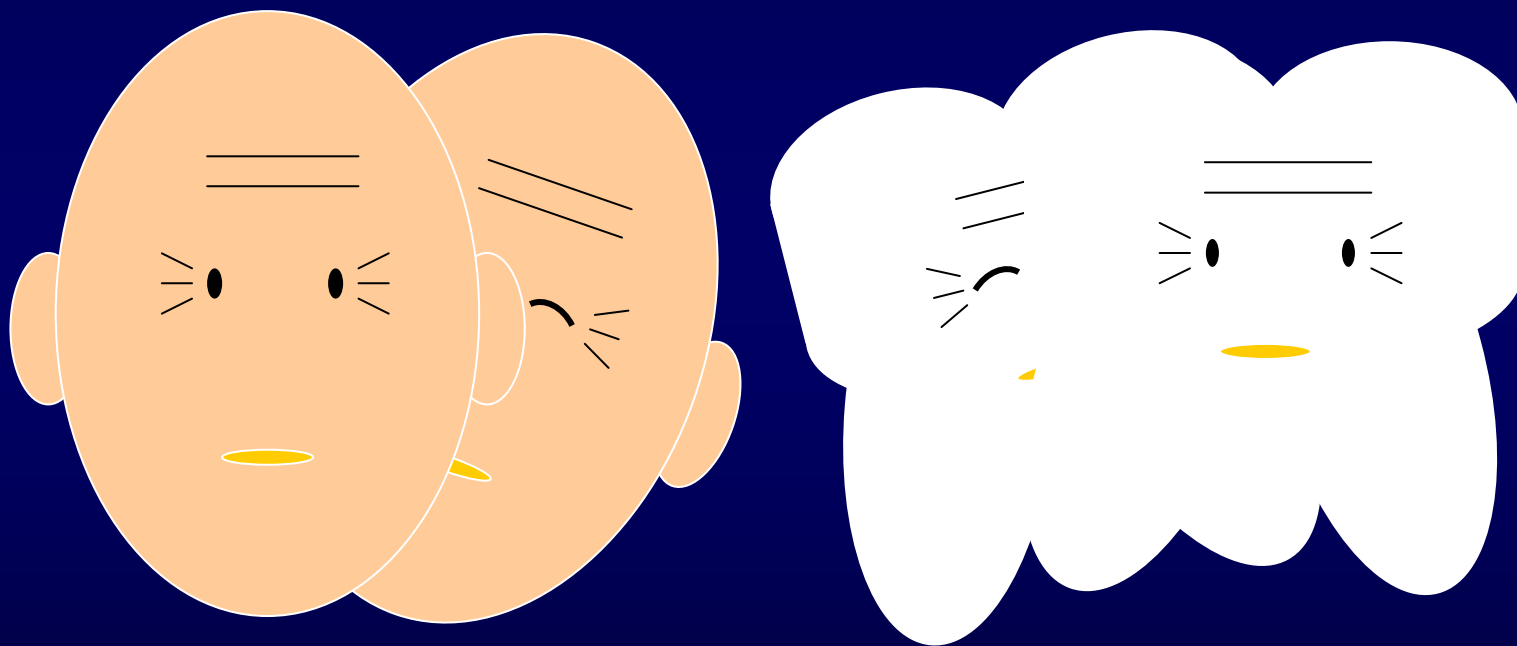


## いちばん短命な歯

- 男性：下顎左右第二大臼歯（50.0年）
- 女性：下顎左側第二大臼歯（49.4年）

すべての歯で男性の方が女性より寿命が長い  
(平均寿命の逆)

めざせ！ 平均寿命＝歯の寿命





みんなで考えよう

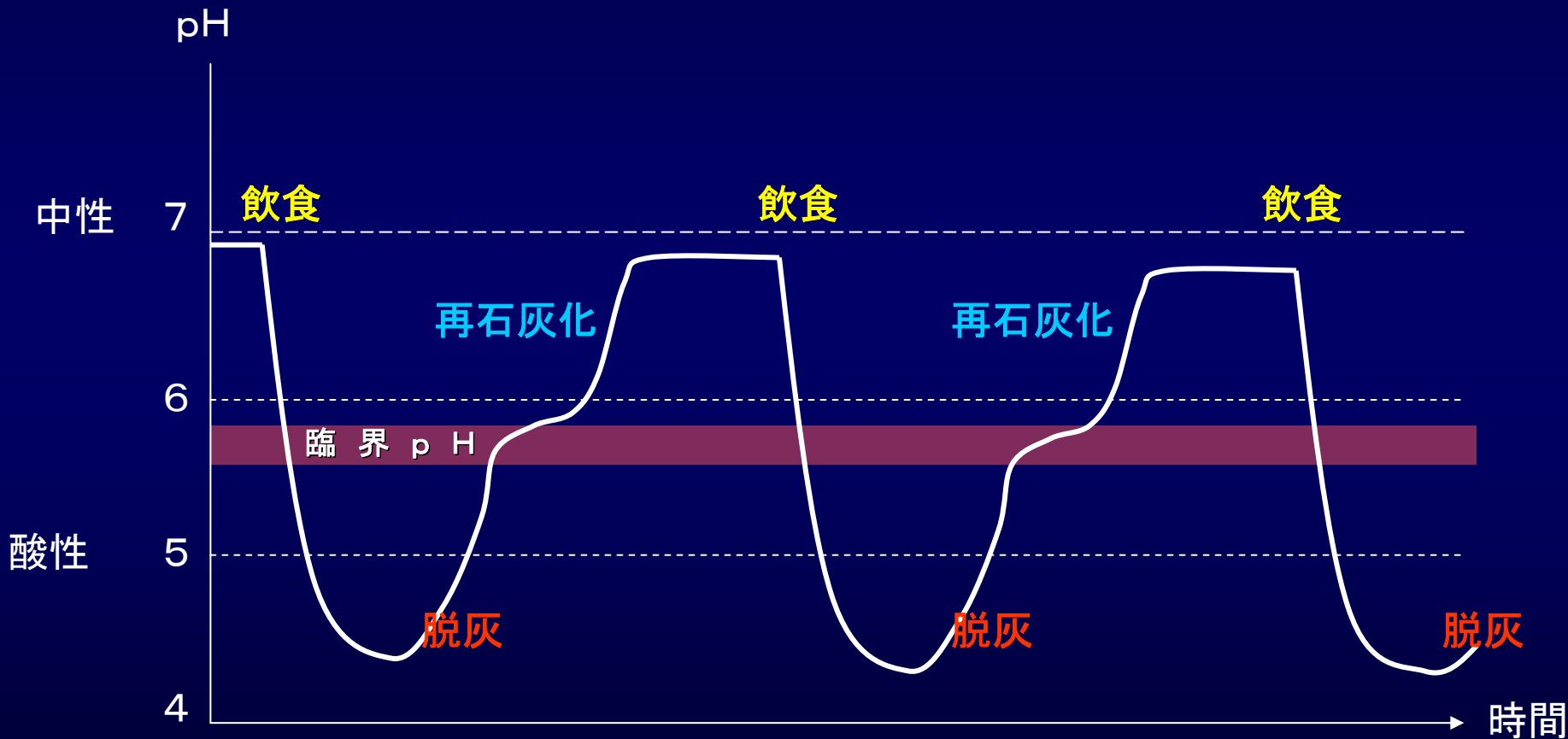
病気と老化は少し分けて考えよう

# 「食」と歯・口の健康





# 食事のリズム





みんなで考えよう

- ・間食が多くありませんか
- ・食欲はありますか
- ・自分の生活のリズムをもう一度  
見つめ直してみよう
- ・環境問題を口に当てはめてみよう

# むし歯予防とダイエット

2つに共通する、食べ方のポイント

- 1) ゆっくりかんで食べる
- 2) 間食をさける
- 3) 規則正しい食事のリズムをつくる  
(ダラダラ食いの防止)
- 4) 寝る前の摂食はさける
- 5) 甘いものの摂取量を減らす

# かむことと食事の量の関係

START !

はや喰い

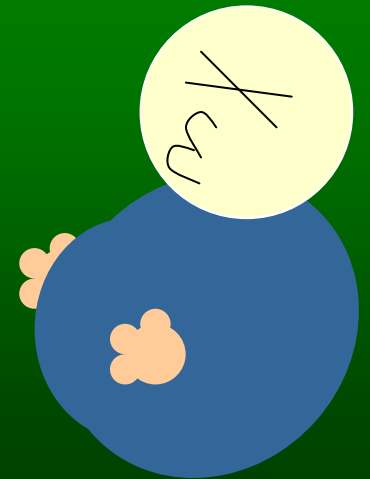


ゆっくり  
かむ



みんなで考えよう

早食いした時とじっくり時間をかけて  
食べた時を比べて、お腹がいっぱい  
になる量の違いを確かめてみよう



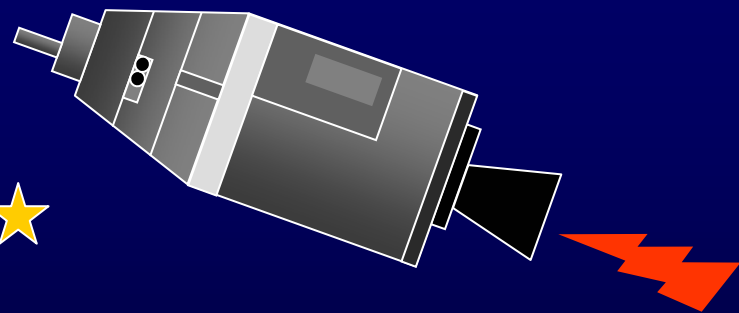
# かむこと

かむことの必要のない食事を想像してごらん

流動食

以前の宇宙食

加工食もこれに近い状態にある



# かむことと食中毒予防の関係

## 食中毒の予防法

- 1) よく手を洗う
- 2) 食べ物に熱を加える
- 3) 調理器具, 食器をよく洗う

そのほかに

- 4) よくかんで食べる



みんなで考えよう

よくかんでますか

水で流し込みながら食べていませんか

食中毒の多い季節を把握しておこう

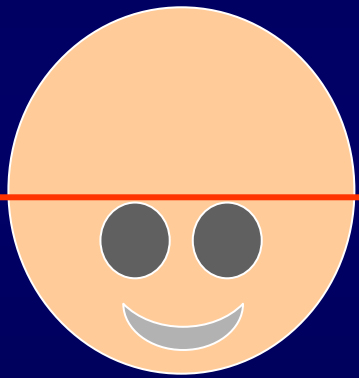
食料の自給率を調べてみよう

かめばかむほど味の出ってくる食べ物を見つけよう

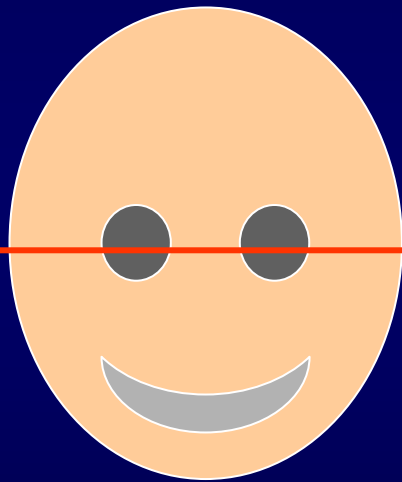


ちょっと、ひとやすみ...

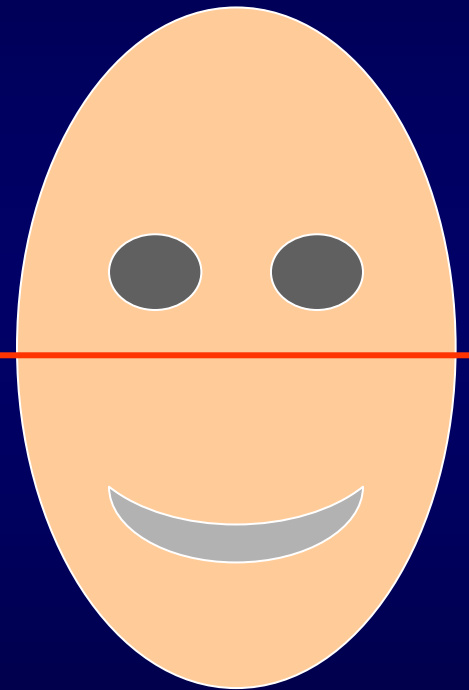
アニメを科学しよう



赤ちゃん



子供



大人



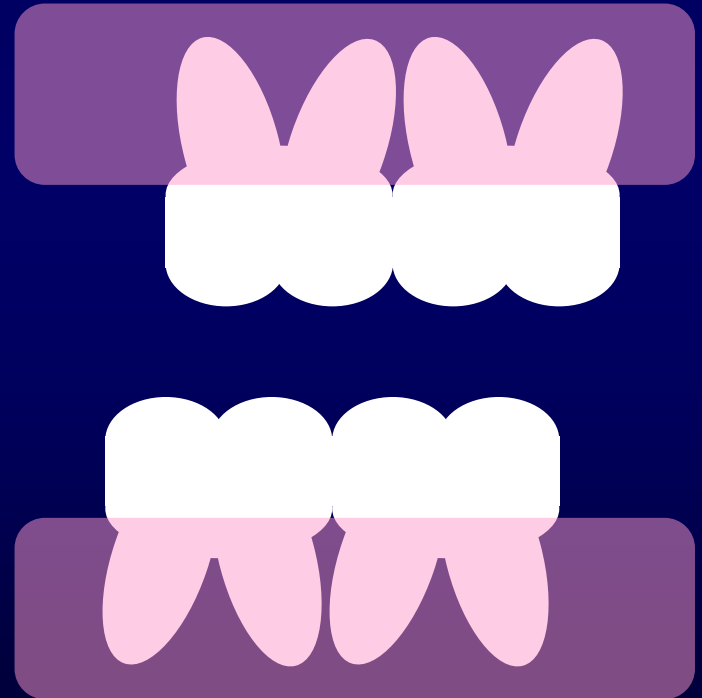
みんなで考えよう

自分の好きなキャラクターは子供顔か大人顔か確かめてみよう

絵の得意な人にキャラクターを書いてもらい分析してみよう

こう ごう りよく  
咬合力(かむ力)

スポーツ選手は歯を大切にしている



# スポーツ選手が歯を大切にしている理由は次のうちどれ？

- 1) 白い歯を見せイメーリアップさせるため
- 2) 体を作るためにしっかりした食事をとるため
- 3) 運動能力を高めるため
- 4) 相手にかみつ়くため



みんなで考えよう

体力測定の際に、かみしめている瞬間を確認してみよう

歯をくいしばってがんばれるように口の健康管理をしていこう

# 歯科疾患

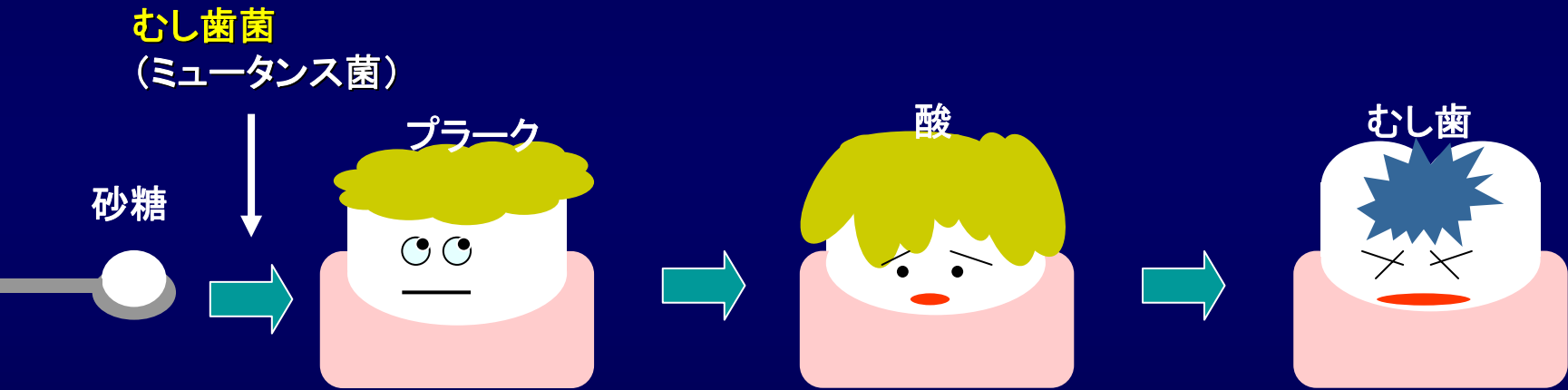
こう くない                      しっ かん  
口腔内の2大疾患



しょく  
むし歯(う蝕)

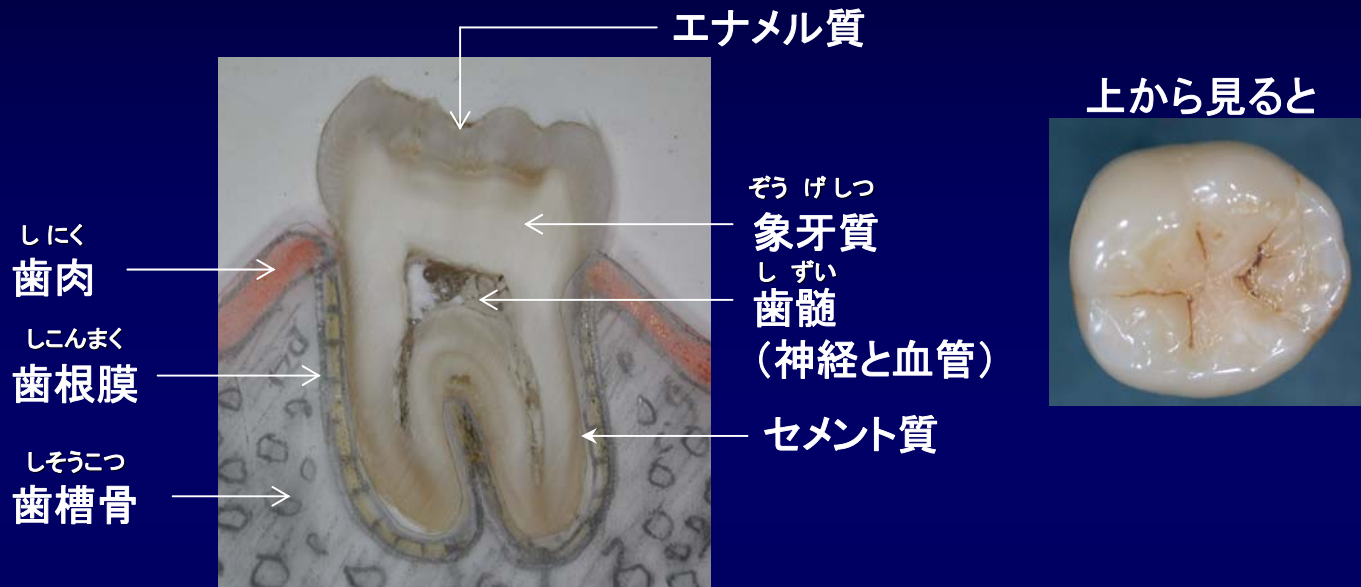
し しゅう びょう                      し にく えん  
歯周病(歯肉炎)

# むし歯(う蝕)って何？





# 歯のしくみとむし歯の進行について



C<sub>1</sub>



C<sub>2</sub>



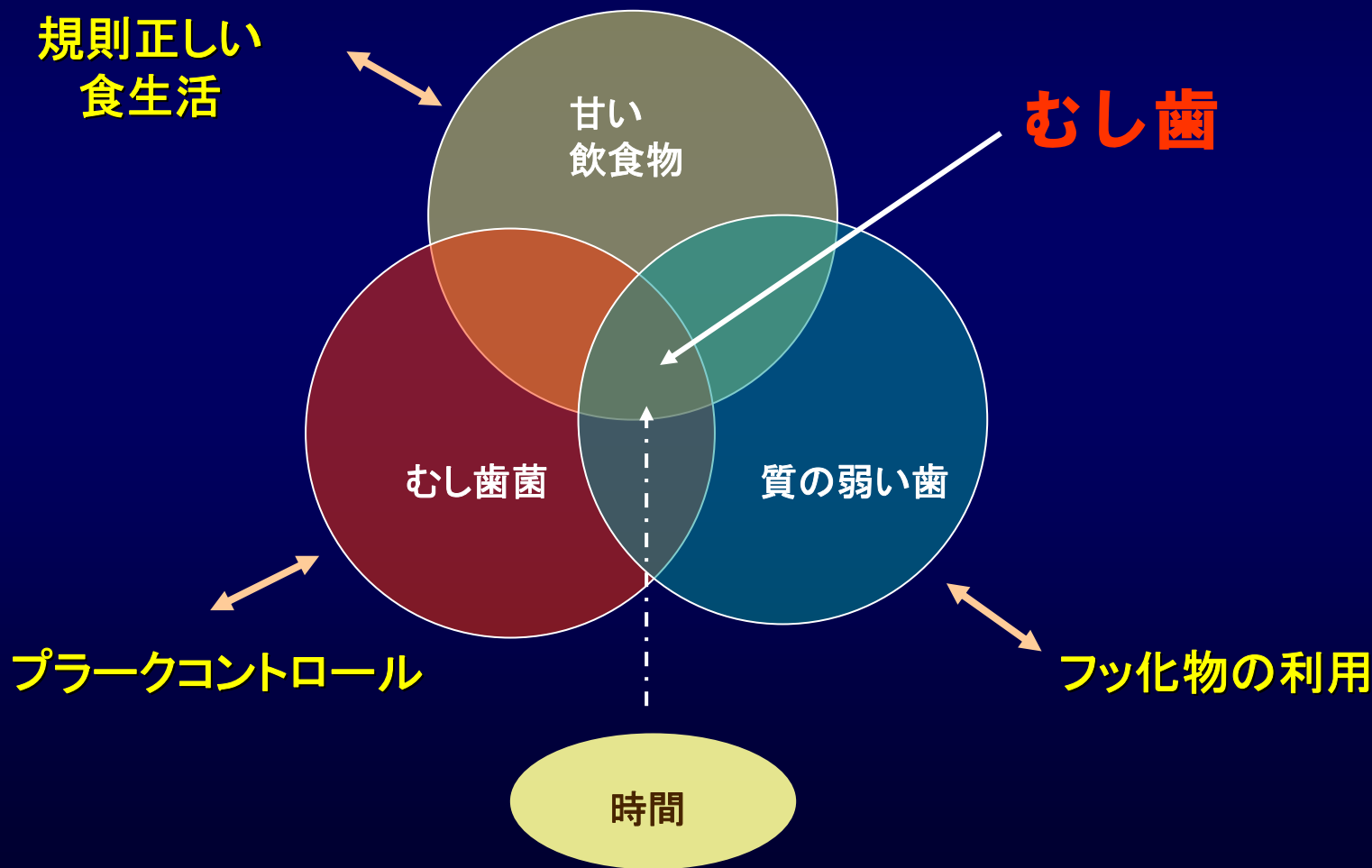
C<sub>3</sub>



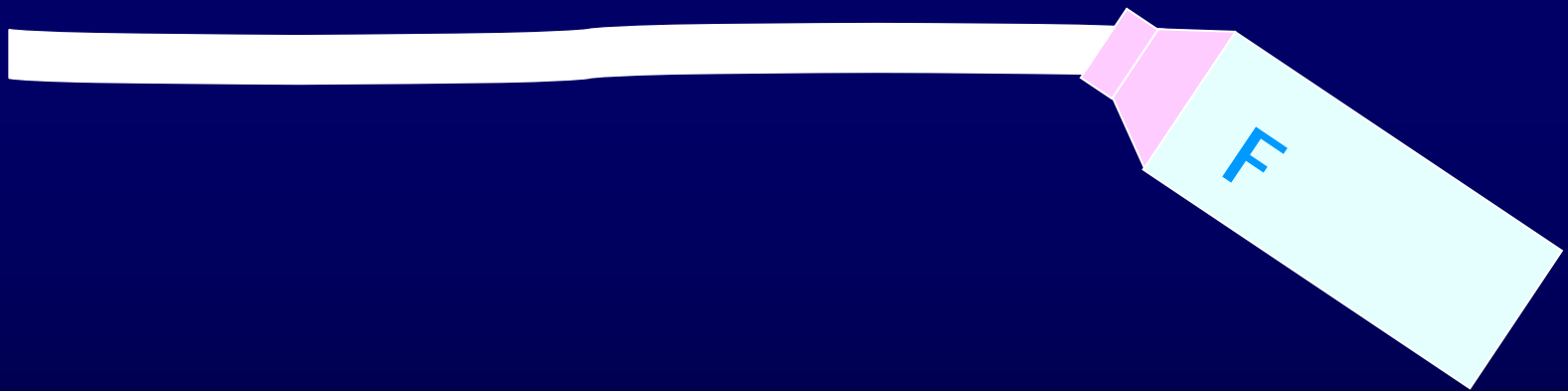
C<sub>4</sub>



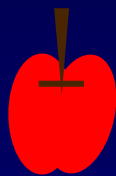
# むし歯予防の三つのポイント



フッ化物(フッ素)って何？



# 私たちの身近なところにあるフッ素



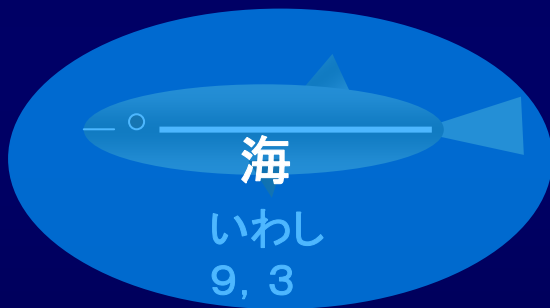
りんご  
0, 8



ビール  
0, 8



みかん  
0, 1~0, 3



海  
いわし  
9, 3

1, 3



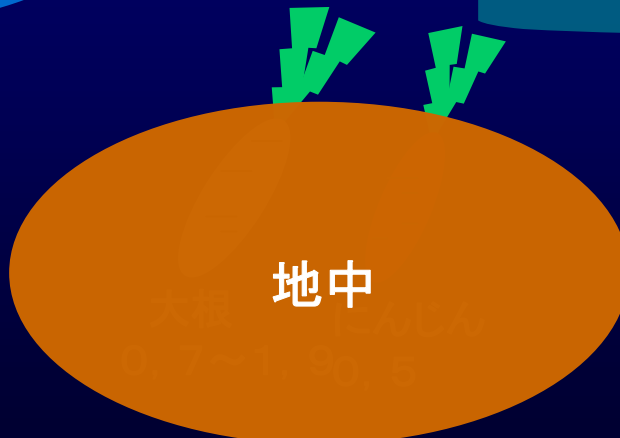
砂糖  
1, 7~5, 6



川  
0, 1~0, 2



緑茶  
0, 1~0, 7



地中

280

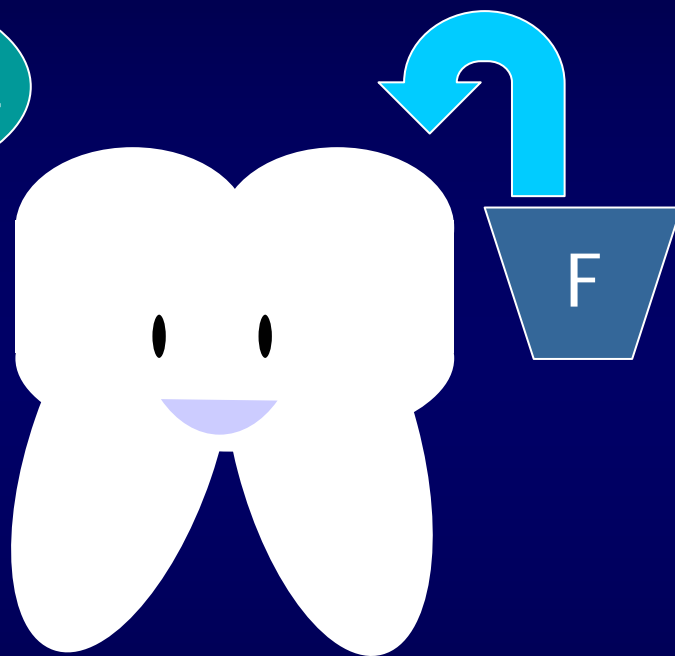


塩  
259

(単位: ppm)

# フッ化物の歯への働き

酸に負けない  
強い歯になります



むし歯になりかけた  
歯が元にもどります

「フッ化物」でむし歯菌に負けない丈夫な歯を！

# フッ化物の利用法

- 1) フッ化物入り歯磨き剤を使ってブラッシング  
フッ化物の入った歯磨き剤で毎日歯磨きしましょう。
- 2) フッ化物洗口  
フッ化物でブクブクうがいをしましょう。
- 3) フッ化物を歯に塗る(フッ化物歯面塗布)  
フッ化物を定期的に歯に塗ってもらいましょう。

# フッ化物でむし歯予防 ～認められている安全性～

フッ化物でむし歯予防することは、いまや世界の常識といってもよいでしょう。

フッ化物を積極的に利用した欧米の国々が、日本と比べてむし歯が減っています。

今後日本も、むし歯予防にフッ化物をより積極的に利用するよう期待されます。

し しゅう びょう  
**歯周病**

し にく えん  
**歯肉炎**



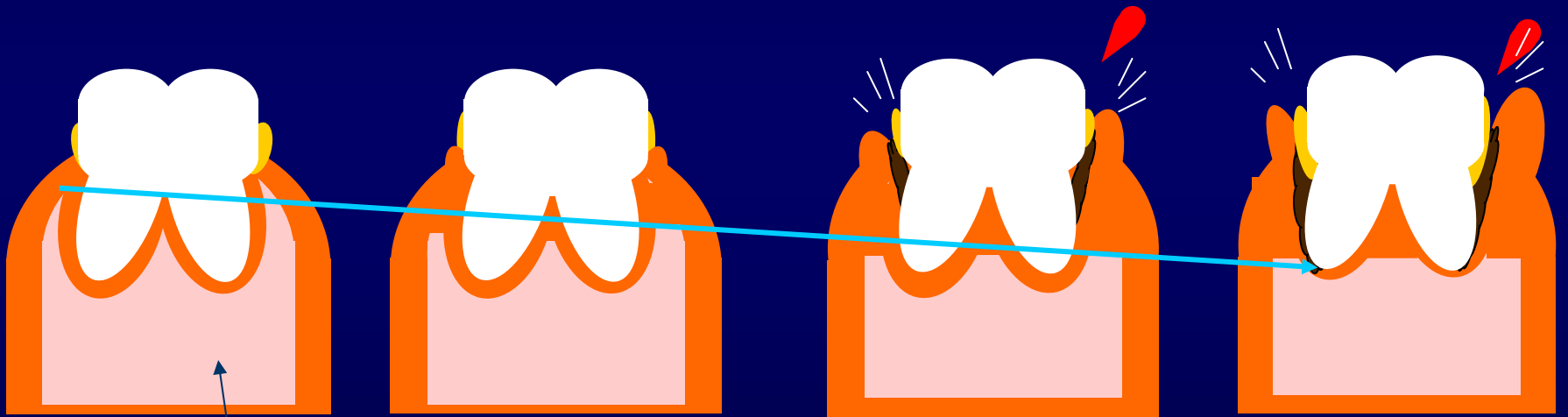
し しゅう えん  
**歯周炎**



**重度の  
歯周炎**



**最重度の  
歯周炎**



歯をささえている骨

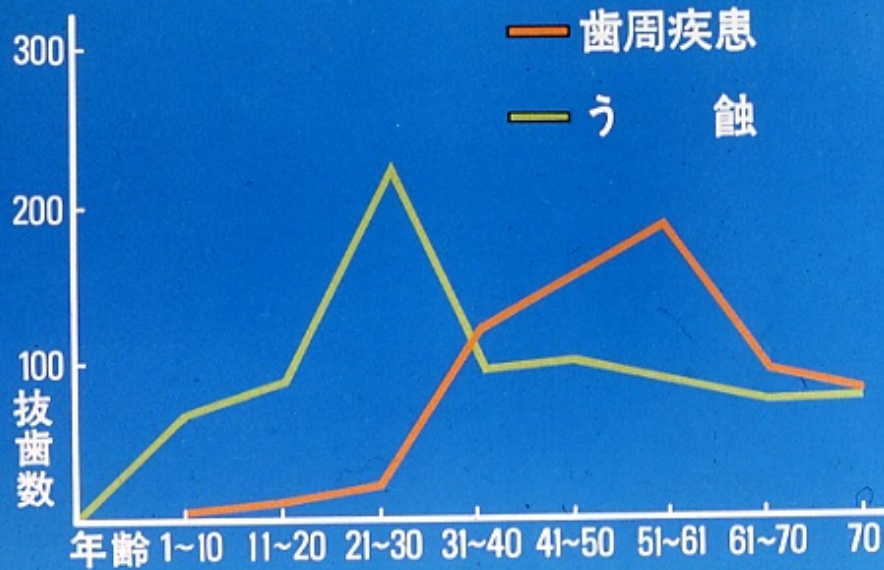
骨がやせて歯をささえている土台がなくなる



**歯が抜ける**



し しゅう びょう  
**歯周病ってどんな病気？**

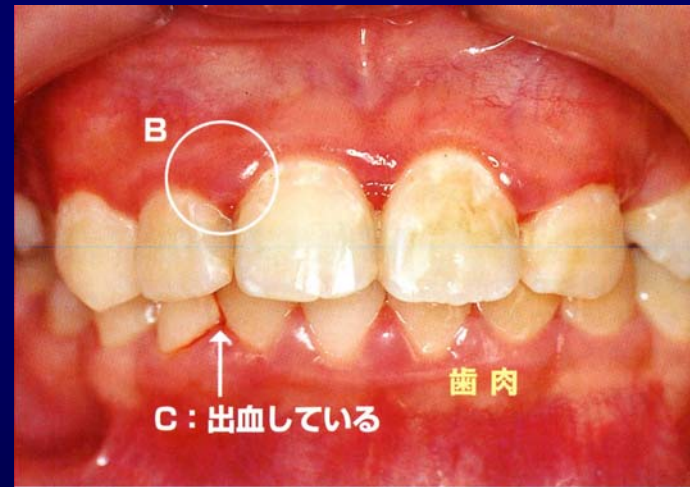


歯肉炎の発現者(6~14歳)(厚生省「歯科疾患実態調査」1993年より)

# 自分の歯ぐき(歯肉)を 観察して見よう



健康な歯肉



炎症のある歯肉

し しゅう びょう

# 歯周病予防のポイント1

～プラークコントロールと定期検診～

- ・ 歯周病の原因はプラーク中の細菌です。
- ・ 予防としてはプラークを確実に取り除くこと(プラークコントロール)が大切です。
- ・ 毎日の歯磨きが予防の基本となりますが、専門家による歯磨き指導も必要です。
- ・ 一年に1～2回ぐらいかかりつけの歯科医院で定期検診を受けましょう。

し しゅう びょう

# 歯周病予防のポイント2

～歯周病を悪くさせる生活習慣の改善～

## 主な危険因子

口の中に関心がうすいと → 口の中の清掃がおろそかになる

柔らかいもの、甘いものばかり食べていると → プラークができやすく、  
栄養もかたよる

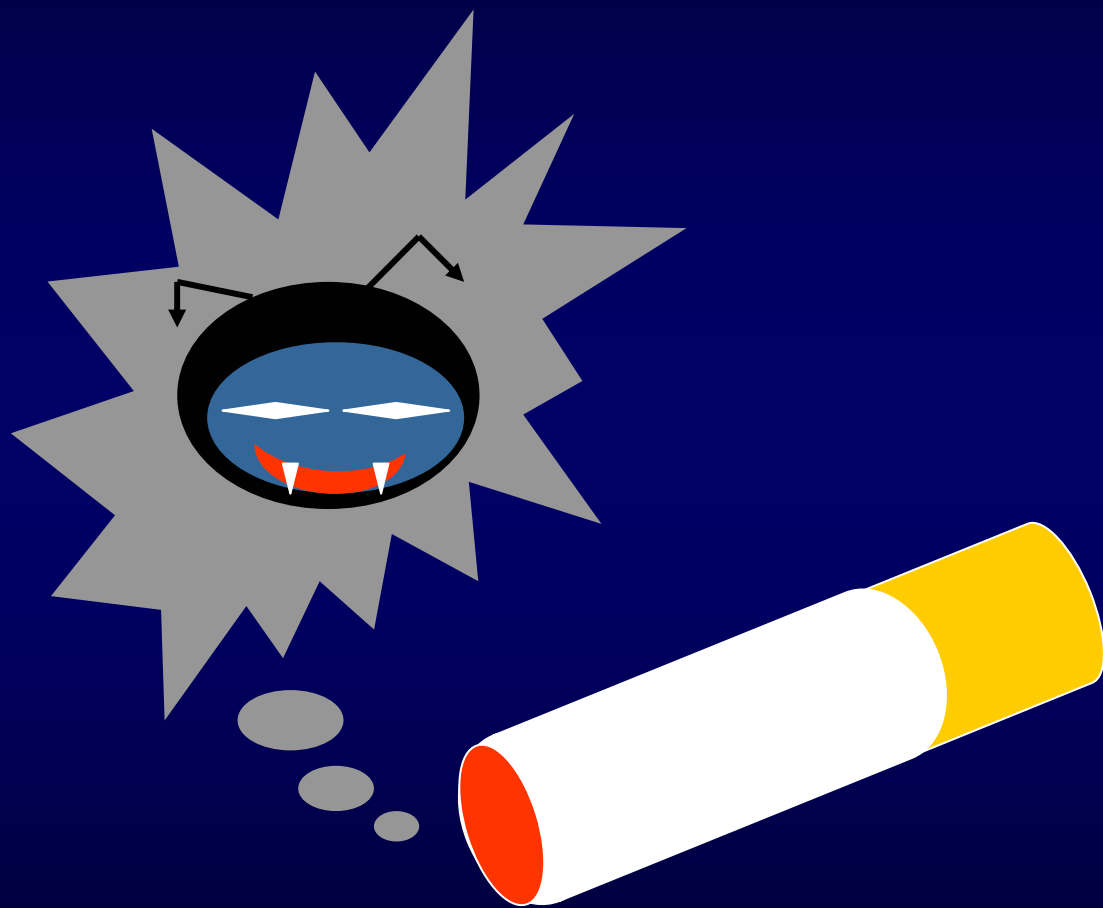
口で呼吸するくせがあると → 歯肉が乾燥しやすくなり炎症が強まる

歯ぎしり → 歯周組織に負担をかけ歯周病を悪化させる

不摂生な生活 → 生活習慣病の温床

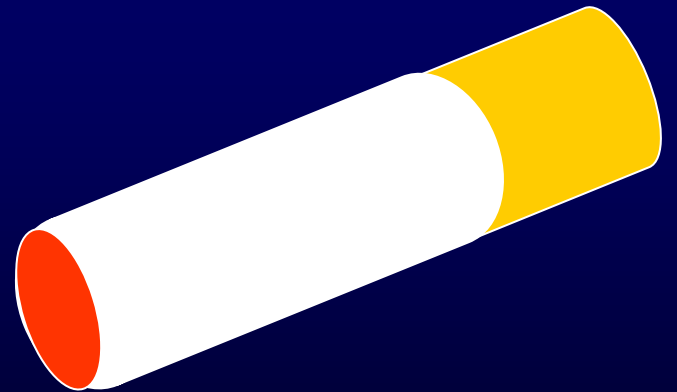
タバコ → 歯周病最大の危険因子

# 喫煙の害



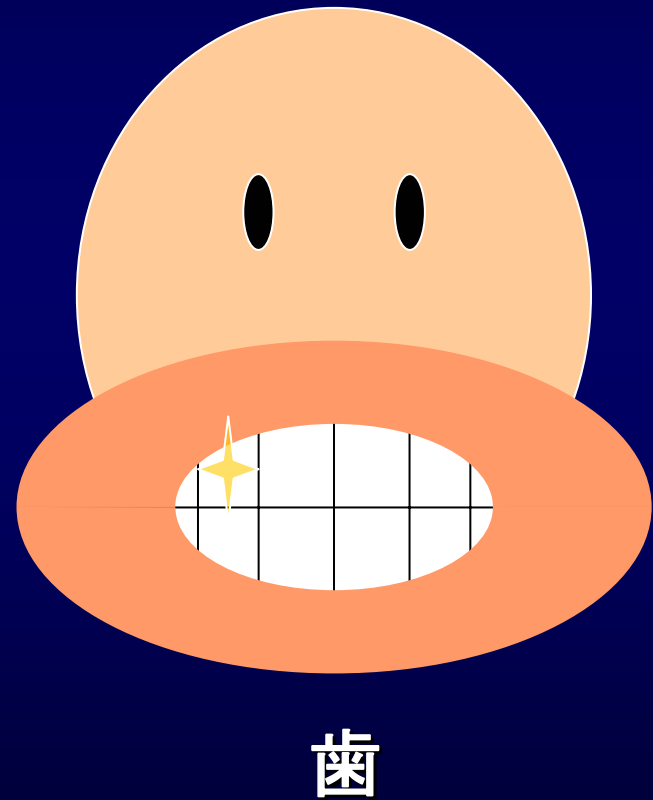
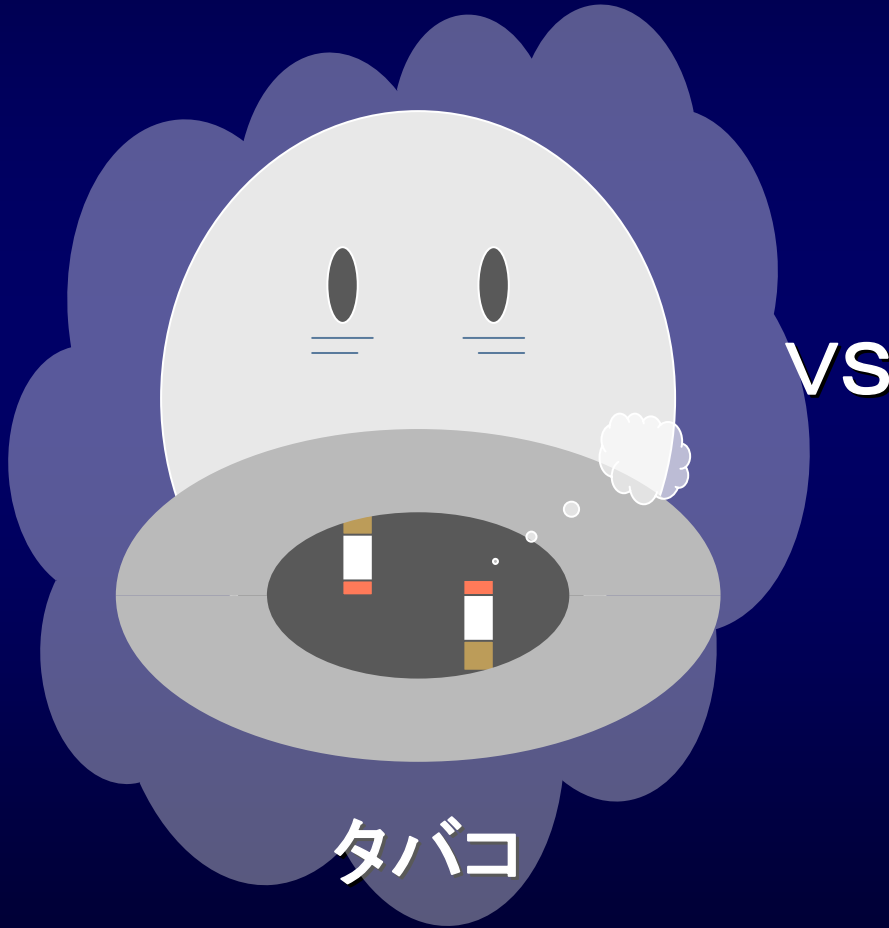
# タバコをすっている人は

- 歯周病の進み方がはやい
- 治療してもなおりにくい
- 若い時期から歯周病になりやすい
- 歯が黒くなる
- 歯肉の色が悪くなる
- 自覚症状がでにくい
- よごれがつきやすい



# タバコと歯

どちらと一生つきあいますか





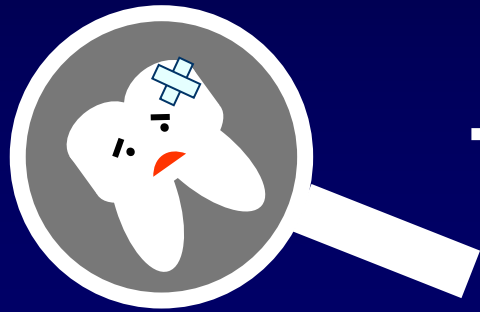
みんなで考えよう

受動喫煙について調べよう



# 歯のケガ 歯をぶつけて、折った、抜けたときは？

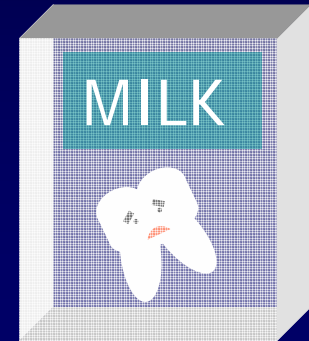
1、歯をさがす



2、汚れを軽く落とす



3、歯を牛乳の中へ入れる



4、すぐに歯医者さんへ行く



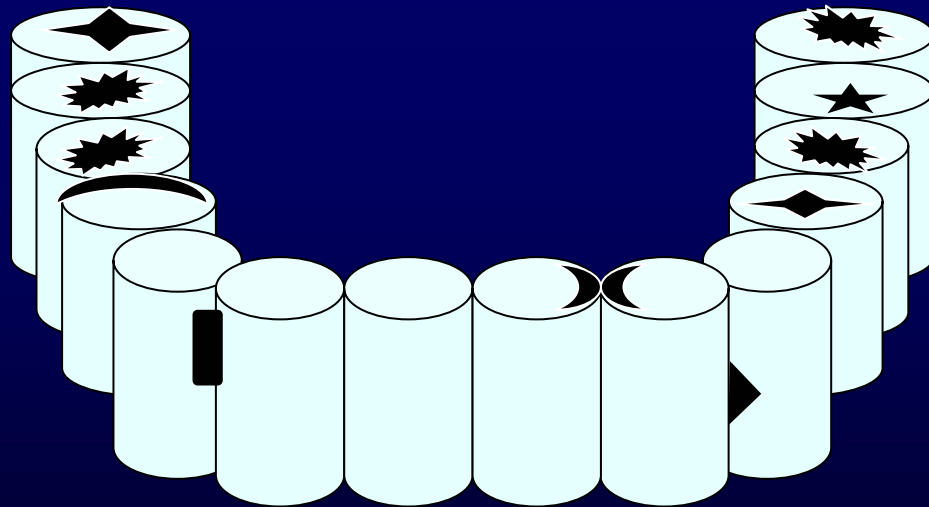
# 自己管理について

「もぐらたたき」から抜け出すために



# 環境を整える

むし歯になりやすい環境が続くと、いくら治療しても後から後からもぐらたたきゲームのように新しいむし歯が発生してきます



定期検診と自己管理が大切です

「生きる力」を身につけましょう

終

制 作

福 島 県  
(社)福島県歯科医師会

