

食事を楽しむための デンタルケア

令和7年度 給食施設研修会

令和7年7月16日（木）

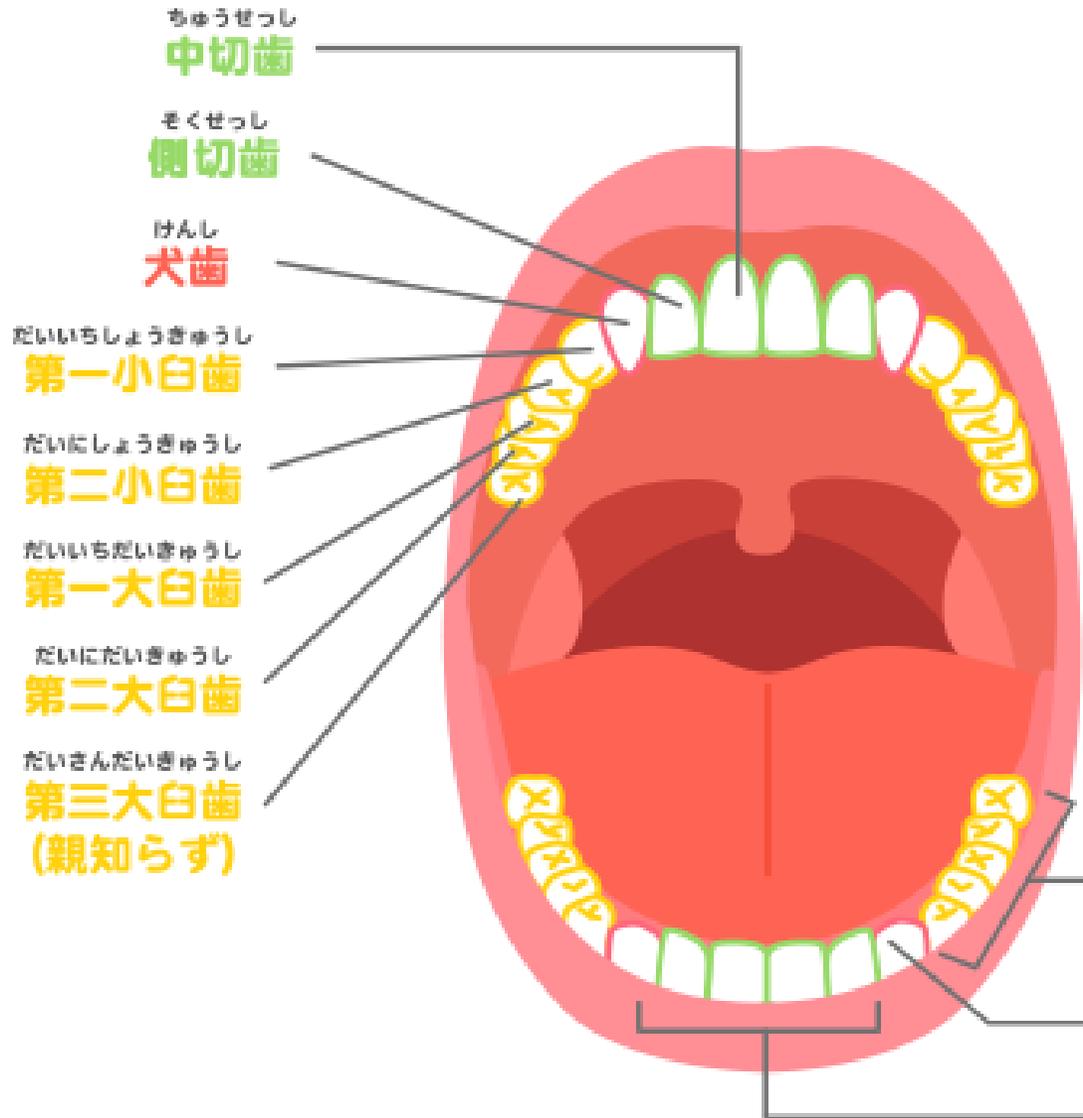
中部保健所 健康推進班 歯科医師

与那嶺 亮



日本歯科医師会PRキャラクター
よ坊さん（沖縄県）

歯は全部で32本



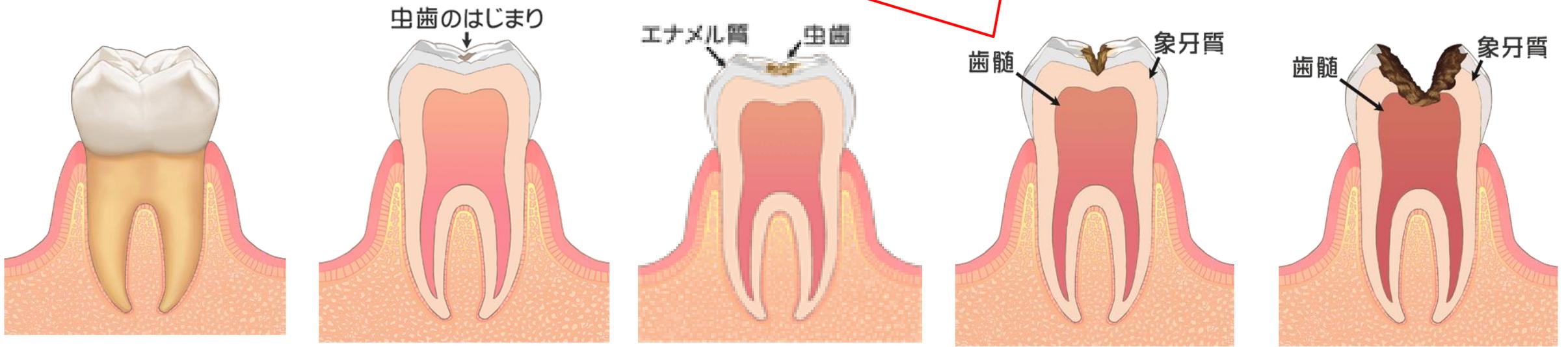
歯の種類	本数 <small>※親知らずを除く</small>	歯の役割
白歯	16本	穀物などをすりつぶす 
犬歯	4本	肉などかみ切る 
前歯	8本	野菜など細かく切る 



自分の歯が80歳まで20本以上あれば食事を十分楽しめます。目指せ8020！

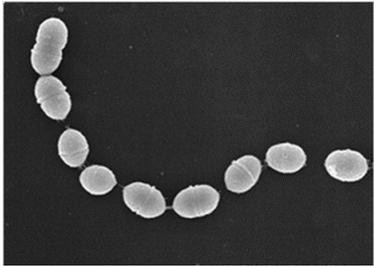
むし歯の進行する様子

むし歯が象牙質に及ぶと痛みを感じる！



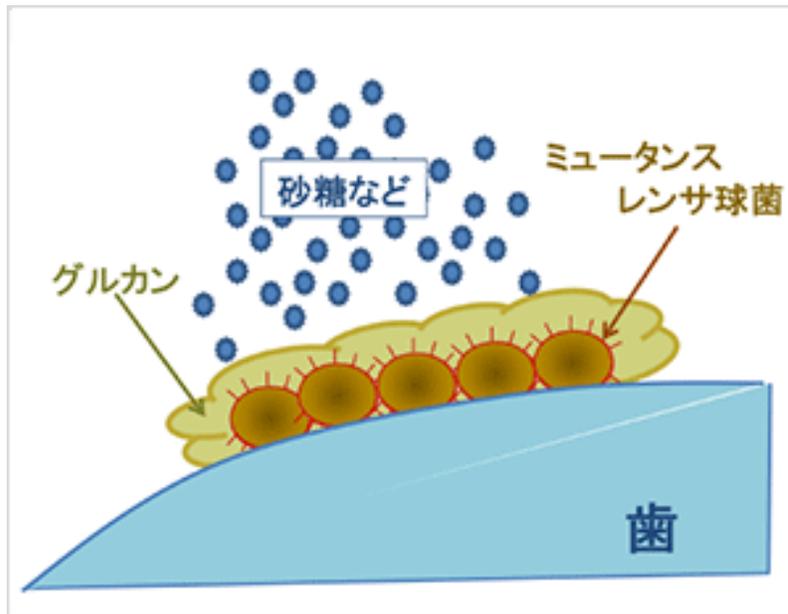
健康

むし歯

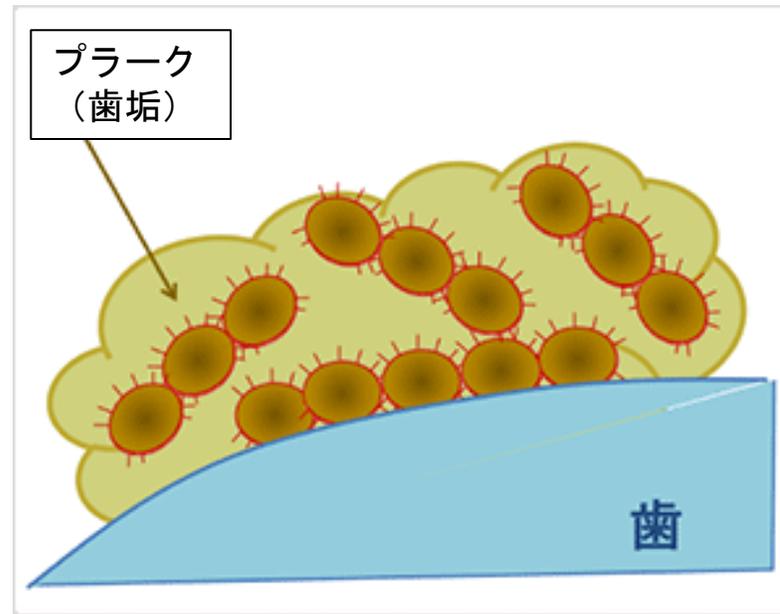


むし歯ができるまで

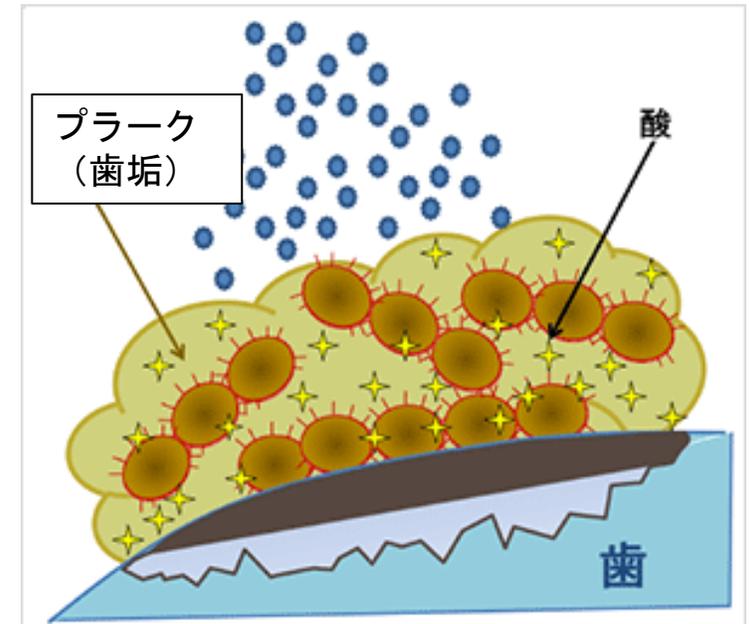
ミュータンスレンサ球菌



ミュータンスレンサ球菌が歯に付着して、糖분을栄養に増殖し、グルカンという物質をつくる



さらに増えてグルカンに包まれた細菌の塊となり、プラークを形成する



砂糖を取り込んでプラーク中では酸が作られ、酸に接する面からむし歯ができる

毎日使う「歯ブラシ」の選び方

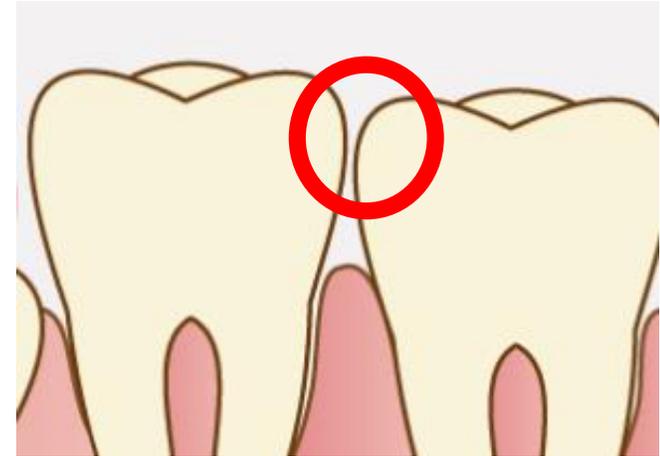
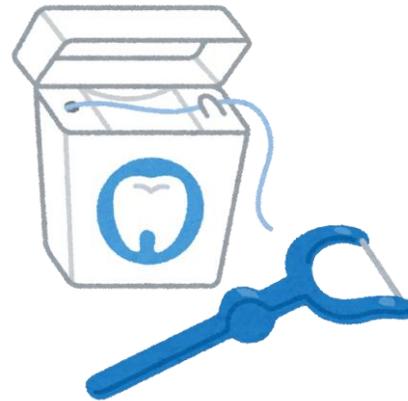


	かため	ふつう	やわらかめ
歯ぐきへのやさしさ	△	○	◎
細部所への届きやすさ	△	○	◎
歯垢除去力	◎	○	△

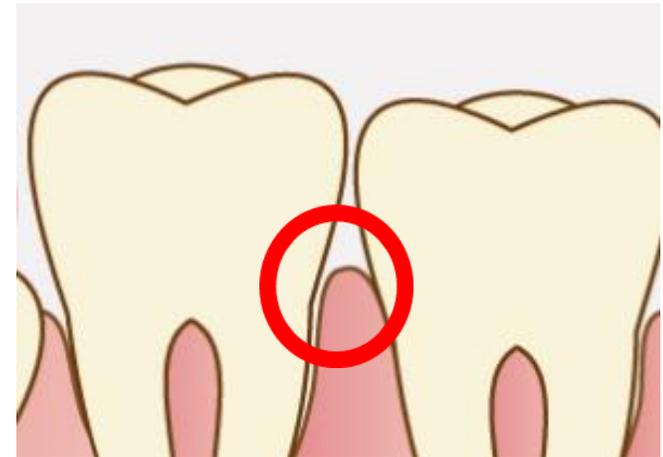
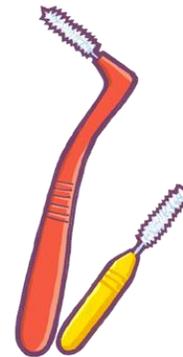
より歯垢を落とすための毎日のセルフケア



フッ化物入り歯磨き粉を使うことで歯の表面を強くできる！



歯と歯の間はデンタルフロス！



歯と歯ぐきに近い隙間は歯間ブラシ！

セルフケアに加えて取り組みたいこと



フロス等を用いたセルフケアの充実



定期的な歯科受診



かかりつけ歯科医院をもつ

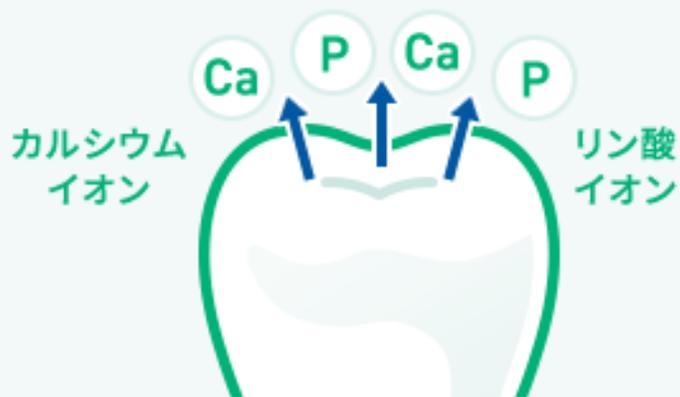
キシリトールがむし歯を防ぐ理由 — 歯質の再石灰化作用 —



出典 : <https://www.lotte.co.jp/products/brand/xylitol/about/>

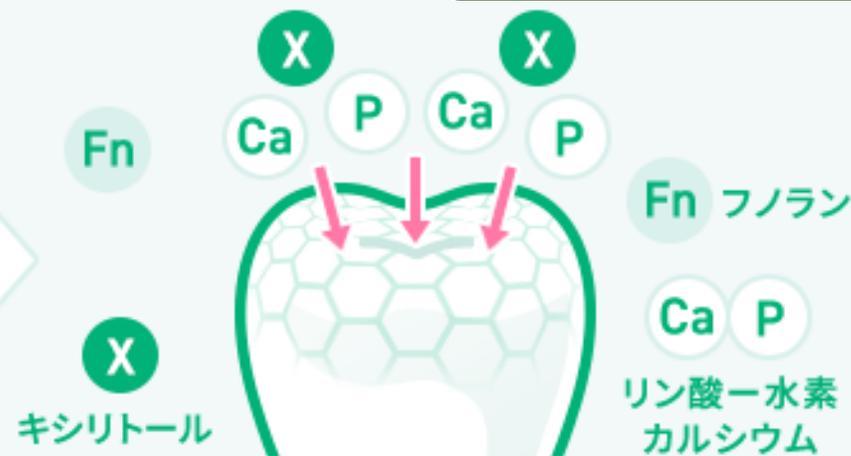
キシリトールには甘味があるため、味覚を刺激し、唾液分泌が促進される。
ちなみに、唾液にはむし歯菌（口腔内細菌）の働きを抑える働きがある。

脱灰



酸によって歯が溶け出す

再石灰化



歯から失われたミネラルを補給

普段の食後、口腔内はやや酸性に傾いており、歯の表面からカルシウム (Ca) やリン (P) といったミネラルが溶け出し、初期むし歯の原因の1つである「脱灰」が始まる。
キシリトールには脱灰で失われたミネラルを歯質に戻す唾液の作用、つまり再石灰化を促進する作用がある。

毎月8日は「歯ブラシの日」

沖縄県の健康長寿復活に向けて

毎月 **8** 日は

沖縄県歯科医師会制定

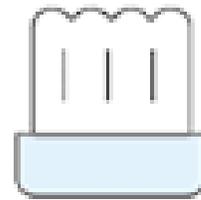
歯ブラシの日

Bad X Good O

日本歯科医師会PRキャラクター よ坊きん(沖縄県)

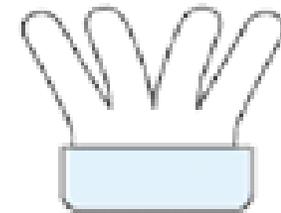
(一社)沖縄県歯科医師会 TEL 098-996-3561

ハブラシの毛の開き具合と歯垢除去率



新しい歯ブラシ

100%



毛先の開いた
歯ブラシ

62.9%

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)

出典:ライオン「オーラルケア習慣の定着に向けた取り組み」

URL <https://www.lion.co.jp/ja/sustainability/community/oral/>

ご清聴ありがとうございました

お口の健康は全身に関係
しているんだね♪

かかりつけ歯科医院をもつこ
とが歯周病対策の第1歩！

