

～ 健口と輝く笑顔のために～ ASSOCIATION

歯科衛生だより

発行人/武藤 智美
 発行/公益社団法人日本歯科衛生士会
 〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
 TEL.03(3209)8020 FAX.03(3209)8023
<https://www.jdha.or.jp/>

2026 June vol. **93**

日本歯科衛生士会 創立75周年を迎えて



公益社団法人日本歯科衛生士会 会長
武藤 智美

い、語り合い、高め合うことができる場をつくるのが役割でもありますので、できるだけ「タッチポイント」を設けてまいりたいと思っています。

令和6年末の就業歯科衛生士数が発表され、全国で149,579名の歯科衛生士が活躍しています。歯科衛生士は口腔の疾病や重症化を予防し、誰一人取り残すことなく、いつまでも健やかに口から美味しくお食事をしていただけるよう努めています。これからも日本歯科衛生士会は47都道府県歯科衛生士会と共に、国民の笑顔を支える歯科衛生士を支援し、健康寿命の延伸に寄与できるよう努力してまいります。

これまでの長きに亘り、歯科衛生士会を支えていただいた歴代の会長および役員や委員の皆様、事務局の皆様、関係者の皆様と歯科衛生士を導きご指導いただいたすべての方々にあらためて心より感謝申し上げます。

日本歯科衛生士会は1951年(昭和26年)10月に設立され、本年、創立75周年という節目を迎えます。これまでの日本歯科衛生士会を支えていただいたすべての皆様に心より感謝申し上げます。

今回作成した「歯科衛生士のあゆみ」は、2018年から2024年までの日本歯科衛生士会の活動をご紹介しております。この間、新型コロナウイルス感染症の拡大があり、このことで歯科衛生士会の根幹である研修会や会議などの開催形式が大きく変わりました。2020年3月に The New York Times 誌「The Workers Who Face the Greatest Coronavirus Risk」が、新型コロナウイルス感染症のリスクが最も高い職種は「歯科衛生士」と掲載、また同年4月7日には緊急事態宣言が発出され、歯科衛生士を含む多くの歯科医療従事者にとって、未曾有の事態になりました。当時の日本歯科衛生士会武井会長は、いち早く歯科衛生士に対し、「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が拡大するなか、不安を抱えながらも、患者さんの治療や口腔健康管理にご尽力されています歯科衛生士の皆様に心から敬意を表し、感謝申し上げます」という言葉から始まる熱いメッセージと情報共有をウェブサイトにて公表しました。ここから各委員会がそれぞれに工夫を凝らした情報を発信しました。各都道府県歯科衛生士会でもオンライン研修会の開催を積極的に取り入れ、日本歯科衛生士会生涯研修委員会からはオンライン研修会開催方法のレクチャーを行うなど、変わりゆく時代に即対応できる努力を重ねた時期でもありました。外出自粛規制が解かれ、徐々に対面での開催が可能になってきてはおりますが、現在もオンライン研修会や会議は継続している部分もあり、このシステムはむしろ全国組織ならではの利点でもあるとらえております。しかし、歯科衛生士会は歯科衛生士同士の交流の場を持つこと、出会



歯みがきは 体を守る 最前線

令和8年度「歯と口の健康週間」ポスター

「日本歯科衛生士会創立75周年記念の会」開催される

令和8年2月22日(日)東京国際フォーラムにおいて、「日本歯科衛生士会創立75周年記念の会」が開催されました。本会は、記念講演、記念式典、記念祝賀会の三部構成にて挙行され、約260名が出席されました。出席者の方々には、このたび発刊した「歯科衛生士のあゆみ 2018to2024」を配布いたしました。

記念講演 『摂食嚥下リハビリテーションにおける歯科衛生士の専門性と期待』

記念式典に先立ち、鎌倉やよい氏による記念講演が行われました。

テーマは「摂食嚥下リハビリテーションにおける歯科衛生士の専門性と期待」。

看護師である鎌倉氏は、日本摂食嚥下リハビリテーション学会理事長、そして日本看護系大学協議会の常任理事として看護教育の質向上の事業を担われています。

鎌倉氏は存在感のある立ち姿で優しい語り口調でお話されました。

摂食嚥下リハビリテーション領域では、トランスディシプリナリーチームアプローチが推奨されています。これは、摂食嚥下障害の改善という患者ニーズに応えるため、医師、歯科医師、看護師、歯科衛生士、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士などの専門職が、法律の定める範囲内で相互に補完しながら協働するアプローチです。

歯科衛生士の皆様に期待されるのは口腔衛生の普及であり、嚥下訓練などの実施だと思えます。

また、医学、歯学、薬学、看護系の大学教育はコンピテン

シー基盤型教育へ進んでいます。教育の質の保証に関する答申、提言において国が求めている教育は、卒業時点の学生の資質・能力の達成度を社会に対して保証することが求められています。さらに、卒業後も専門職としての「何を身につけたか、何ができるようになったか」を重視するコンピテンシー基盤型カリキュラムに基づくアウトカム評価が重要であり、学習効果を明確に示す仕組みづくりが不可欠であると話されました。

その意味から、日本歯科衛生士会の認定制度は重要な役割を果たしています。

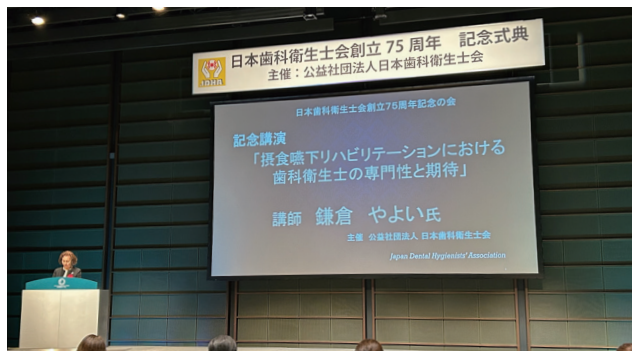
日本摂食嚥下リハビリテーション学会も認定士制度を有しています。関連学会の制度と連携させて日本の摂食嚥下リハビリテーションの資格の全体像を構築しています。日本歯科衛生士会に参加いただくことで、日本独自の摂食嚥下リハビリテーションの完成につながります。

さらに、2027年度の日本摂食嚥下リハビリテーション学会では、初めて歯科衛生士が大会長を務めます。ぜひ、多くの歯科衛生士に参加していただき、大会を盛り上げていただきたいと話されました。

本講演は、教育の目的や評価の在り方を改めて見つめなおす貴重な機会となりました。

歯科衛生士教育の根本的な見直しは、国民の口腔の健康を考えるうえで重要な意味を持ち、歯科衛生士自らの力で生み出す必要性を感じました。これからの歯科衛生士の責務と期待を感じずにはられません。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 常務理事 須山 弘子)



PROFILE



かま くら 鎌倉 やよい氏

一般社団法人
日本摂食嚥下リハビリテーション学会
理事長

一般社団法人
日本看護系大学協議会
常任理事
日本赤十字豊田看護大学看護学部
名誉学長名誉教授



式典・祝賀会

記念式典では、武藤会長がこれまで歯科衛生士会を支え、会の発展に尽力された方々に感謝の意を述べました。続いて、ご臨席を賜った、厚生労働大臣 上野賢一郎氏(代読:厚生労働省医政局長 森光敬子氏)、日本歯科医師会会長 高橋英登氏(代読:副会長 瀬古口精良氏)、日本歯科技工士会会長 森野隆氏、より本会および歯科衛生士に対するエールと期待のお言葉をいただきました。

表彰式では、厚生労働大臣表彰を51名、日本歯科衛生士会会長表彰を118名が受賞されました。厚生労働大臣表

彰は、長年にわたり歯科衛生士の業務を通じて社会に貢献し、顕著な功績があった方に対し表彰を行い、歯科保健医療行政の推進に寄与することを目的に実施されています。日本歯科衛生士会会長表彰は、功労賞が28名、永年精励賞が90名でした。厚生労働大臣表彰の受賞者代表として茂木美保氏(東京都)、功労賞の代表として大金伸子氏(東京都)、永年精励賞の代表として丸山恵子氏(埼玉県)に表彰状が授与されました。代表の方はもとより、受賞された皆様の喜びと感動に会場が包まれ、出席者は大きな拍手で祝福しました。厚生労働大臣表彰受賞者の代表として藤原ゆみ氏(岡山県)、功労賞の代表として薄波清美氏(新潟県)、永年精励賞の代表として小原啓子氏(広島県)がそれぞれ謝辞を述べられました。



森光 敬子氏 小嶺 祐子氏 瀬古口 精良氏 森野 隆氏

祝電披露の後、会場を隣に移し祝賀会が開催されました。はじめに、千葉県佐倉市を拠点に活動をされている「佐倉太鼓衆」による和太鼓の演奏が行われました。本会の役員は全員、「日本歯科衛生士会」の名称が入った揃いの赤い法被姿で出席者をお迎えしました。

ご祝辞を日本歯科医学会副会長 一戸達也氏、歯科医療振興財団専務理事 安井利一氏よりいただき、全国歯科衛生士教育協議会理事長 合場千佳子氏の御発声で乾杯しました。歓談の中、日本歯科衛生士会元会長 金澤紀子氏、日本歯科医師会常務理事 寺島多実子氏、厚生労働省医政局歯科保健課課長 小嶺祐子氏、日本歯科衛生士会前会長 吉田直美氏よりテーブルスピーチをいただきました。

出席者の皆様は、お食事を楽しみながらも情報交換したり、これまでの思いを共有しつつ交流を深められていました。最後に日本歯科衛生士会のあゆみをまとめた動画を映し、盛会のうちに幕を閉じました。



会場入り口には、日本歯科医師会会長 高橋英登様、医歯薬出版株式会社代表取締役社長 白石泰夫様、日本歯科商工協会会長 山中一剛様、日本歯学系学会協議会理事長 今井裕様、東京歯科大学理事長 井出吉信様、学長 片倉朗様より祝花が飾られ大変華やかな雰囲気となりました。

今回の周年事業は、これまでの本会の足跡を振り返るよい機会となりましたが、次の歩みに向けて、会員の声を聴きながらさらに発展していくよう役員一同気持ちを新たに努力してまいります。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 副会長 石川 奈保美)



一戸 達也氏 安井 利一氏 合場 千佳子氏



らくらく、やさしく、清潔に。
介護では、口腔ケアも大切だから。

エラック ハミガキ
[医薬部外品] 容量:90g

エラック ハブラシ 620
S・ES

介護するひと、されるひとの笑顔を
口腔健康でつなぐ

エラック

エラック ハミガキ(販売名:エラックハミガキa)メーカー希望小売価格/個:638円(税込) エラック 620 S(ソフト)・ES(エクストラソフト)メーカー希望小売価格/個:275円(税込) ●フッ化物高濃度配合品(1450ppmF)の6才未満への使用は控え、子供の手の届かない所に保管してください。

ライオン歯科材株式会社

〒111-8644 東京都台東区蔵前 1-3-28 TEL.03(6739)9012

ライオン歯科材Q

<https://www.lion-dent.co.jp/>

全国各地から 兵庫県歯科衛生士会

HYOGO

令和6年度「地域歯科衛生活動」事業報告「お口の歯援・お悩みQ&A」事業

～地域生活支援とネットワークツールの作成～



令和6年度より「地域生活支援拠点・ネットワーク運営推進事業」が適用され、緊急時に備えた相談支援、専門的知識および技術を有する人材の育成と確保、連携体制の構築が求められている。

さらに令和6年の診療報酬改定では、かかりつけ歯科医による歯科疾患の重症化予防および口腔機能管理の強化が位置付けられ、生涯を通じた歯科疾患の予防や、口腔健康管理の重要性が示された。

そこで当会では長年の課題であるスペシャルニーズ^{※1}の子どもとその家族、支援に関わる方々に向けて、歯科疾患だけでなく口腔機能等に関する課題をQ&A形式の冊子にまとめたので報告する。

※1：「特別な支援や配慮を必要とする」という意味

事業の目的

スペシャルニーズの子どもが、早期にかかりつけ歯科医を持ち、必要に応じて歯科受診につなげられるよう、本人・家族、および支援者の、口腔衛生・口腔機能管理に関する意識の向上を図ること。また、この冊子が、人材育成の教材としても広く活用され、地域生活支援ネットワークづくりの推進に寄与することを目的とした。

実施内容

放課後等デイサービス、および児童発達支援センターに通所しているスペシャルニーズの子どもの口腔の課題を調査し、口腔の健康に関する質問や、悩み・課題などをまとめた媒体の作成に向けて、ワーキング会議を2回開催した。歯科医師から専門的な助言を得ながら、Q&A形式の冊子として整理した。



ワーキング会議の様子

なQ&A形式にまとめ、冊子全体の構成案を検討した。

- ④作成会議(2回開催)：スペシャルニーズの子どもの特性と困りごとについて、家庭・歯科受診・地域の3つの場面に整理した。また、多職種連携のために「お口の歯援成長サポートシート」を作成し、歯科受診の連携ツールとした。
- ⑤モデル事業を実施：西宮すなご医療福祉センター(医療型障害児入所施設)において、児童発達支援事業ねっこ(2～3歳児クラス)の親子通園クラス4組および生活支援員を対象に、完成した冊子を用いてモデル事業を実施した。
- ⑥今後の展開：冊子の活用方法については、歯科診療所、歯科健診、支部活動等を通じて市町担当者および各センター等の生活支援員へ説明の上、活用を推進する。



親子通園クラスの親子と生活支援員へ講話

1) 作成委員会の設置

メンバー構成

- 歯科医師 2名
兵庫県歯科医師会理事(地域保健担当) 1名
大阪大学歯学部附属病院障害者歯科治療部 1名
- 歯科衛生士 8名

2) 作成および実施経過

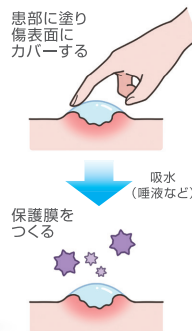
地域における歯科支援体制の強化と連携ツールとしての「Q&A」作成について協議した。また、スペシャルニーズの子どもが地域で安心して歯科受診、歯科相談ができるよう、「お口の歯援成長サポートシート」(歯援シート)のページを設けた。これは、子どもに初めて接する支援者にも、特性や接し方の情報を共有してもらうための多職種連携ツールとして活用するものである。

- ①児童発達支援センターに通所しているスペシャルニーズの子どもの保護者へ、口腔に関する課題の聞き取りを実施した。
- ②連絡会議(2回開催)：聞き取りで得られた質問や悩み、課題の解決に向けて情報収集を行い、冊子に掲載するQ&Aの内容を検討した。
- ③ワーキング会議(2回開催)：歯科医師から専門的な情報、助言を得て冊子の内容等を検討した。保護者から寄せられた質問や悩み、課題を「困りごと」として整理し、解決に向けたアドバイスを、簡潔で実践的



オラプラ液体包帯口腔用

口腔粘膜の傷口保護に、「オラプラ」という新たな選択肢です



ご使用に際しましては、製品の添付文書および使用方法を必ずお読みください。
仕様及び外観は製品改良のため予告なく変更することがありますのでご了承ください。
製品の色は印刷のため、実際とは異なる場合がございます。
オラプラ液体包帯口腔用 内容量 分包品(EasySnap)0.6g×5個/袋
標準価格 780円(消費税別) 希望価格 900円(消費税別) (2025年2月21日現在)
販売名 オラプラ液体包帯口腔用 一般的名称 液体包帯 医療機器届出番号 13B2X00129000001
製造機器の分類 一般医療機器(クラスI)
製造販売 富士フイルム富山化学株式会社 東京都中央区京橋2-14-1 兼松ビルディング
お客様相談センター T 0120-917-111(月～金9:00～18:30)
発 売 株式会社 MORITA 大阪本社:大阪府吹田市垂水町3-33-18 〒564-8650 T 06-6380-2525
東京本社:東京都台東区上野2-11-15 〒110-8513 T 03-3834-6161
www.dental-plaza.com

I 困りごとが出やすいお子さんの特性

Q1 なぜ困りごとが多いのでしょうか？

A 困りごとが多いお子さんの場合は、感覚の4つの領域を知っておくと理解しやすいでしょう。

下の図は縦が感覚の受け取り方、横は感覚に対する反応です。わかりやすくするために、4つのタイプで説明していますが、実際は複数の特性を持つことが多いです。

また、特に神経発達症(自閉スペクトラム症(ASD)、注意欠如・多動性症(ADHD)など)の疑いのあるお子さんは、発達の特定の側面に影響を及ぼす症状が困りごととして出やすいです。

感覚の4つの領域

<p>1 感覚鈍麻</p> <p>味や痛み、触覚などの五感が鈍く、反応が遅くなるタイプ</p> <p>● 耳、鼻、舌、喉、皮膚に強い刺激、新しい変化を好まない繊感なタイプ</p> <p>● 歯みがきを嫌がる、光がまぶしいなどこのタイプは、不快な刺激を避ける方法が身につかないことが多いため、生きづらさが最も強くなります。</p>	<p>2 感覚探求</p> <p>感覚刺激に対する反応が強く、感じるまで刺激を求め続けるタイプ</p> <p>● 非常に強い好奇心や、カラフルな色彩、注目を惹くことが好き</p> <p>● あらゆる刺激に興味を示し、気分が波が大きくなりやすい</p>
<p>3 感覚過敏</p> <p>触覚、聴覚、嗅覚過敏があり、強い刺激、新しい変化を好まない繊感なタイプ</p> <p>● 歯みがきを嫌がる、光がまぶしいなどこのタイプは、不快な刺激を避ける方法が身につかないことが多いため、生きづらさが最も強くなります。</p>	<p>4 感覚回避</p> <p>感覚刺激に対する反応が強く、変化や不快な刺激を回避し、安定した刺激を好むタイプ</p> <p>● いつも同じ食事、活動のみを繰り返す</p> <p>● 二人になれる距離を設ける</p> <p>● など、固定した行動パターンや生活習慣を取る。</p>

II 困りごとを知る

おうちでの困ったこと

1. 歯みがき

Q1 仕上げ歯みがきを嫌がって口をあけてくれませんか。どうしたら開けてくれますか？

A1 顔や口を触られたくないのかも

口の周りの感覚過敏は敏感作(つかんき)をしましょう。手→唇→唇→頬→口の周り→口の中 の順序でしっかり圧をかけて触れています。

A4 痛がっていませんか

上唇の真ん中の、唇と歯肉をつないでいるすじを上唇小帯(じょうしんしょうたい)といいます。薄い粘膜で歯ブラシが当たるととても痛いです。歯ブラシを持っていない方の人差し指で上唇を押さえて、当たらないように感じてあげましょう。

A2 いきなり固めていませんか

声かけをしてから磨きましよう。突然誰かに口の中を触られると、おどろいて嫌がることがあります。

A5 お子さんのペースに合わせましよう

「1〜10まで数えて磨こうね」など磨く前に時間や回数を決めてみましょう。長時間の仕上げ歯みがきを苦痛に感じる場合があります。

A6 自分でやりたいのかも

自分でやりたいという気持ち強いのかも。本人の磨いた後に保護者が磨く、または口の中をみる、などしている仕上げ歯みがきをしてもらえるようになります。

A3 口の中を触られるのが嫌かも

口の中に入ると感覚自体を嫌うことがあります。子どもに歯ブラシを持たせて、保護者が一緒に歯ブラシを動かしてみましよう。

A7 眠たいのかも

お昼寝や、夜寝る前の眠くなる時間を空けて行ってみましよう。

図1: お口の歯援・お悩みQ&A (1・2ページ) 本誌の主な概要は本文中のとおり

お口の歯援・お悩みQ&A (図1)

- 1. 困りごとが出やすい子どもの特性**
感覚の受け取り方や反応の違いを「感覚鈍麻」「感覚探求」「感覚過敏」「感覚回避」の4つの領域で示し、発達特性による行動や困りごとの背景を理解できるように解説した。
- 2. 家庭での困りごとへの対応**
歯みがきを嫌がる、うがいができない、食べこぼしが多い、食べ物のこだわりが強いなど、保護者から多く寄せられる相談を取り上げ、具体的な対応方法を提示した。
- 3. 口腔健康に関する課題への対応**
口臭、吐き戻しなどの口腔内の問題に対する注意点やケア方法について解説した。
- 4. 歯科受診時の困りごとへの対応**
歯科医院での不安や恐怖への配慮、診療環境の調整方法、保護者の関わり方などを紹介した。
- 5. 地域連携と支援体制の紹介**
兵庫県内で利用できる障害児歯科診療施設や相談窓口を紹介し、地域での歯科支援体制を示した。さらに、子どもの特性や歯科受診時の配慮事項を記録し、関係者間で共有するための「お口の歯援成長サポートシート」を掲載し、歯科医療機関と保護者、支援者の連携を支援するツールとした。

考察

スペシャルニーズの子どもの特性を十分に理解することは、子どもと保護者を取り巻くさまざまな場面において、関係者が連携を進めるうえで重要である。本冊子は、支援に関わる者が、そのための実践的なツールの一つとして活用できると考えられる。今後は、保護者および子どもを取り巻く支援者に対し、「お口の歯援・お悩みQ&A」の周知と活用方法の説明を丁寧に行い、スペシャルニーズの子どもの支える環境づくりの一環として普及を進める必要性を感じた。

得られた成果

本冊子の活用により、スペシャルニーズの子どもおよび保護者、支援者の口腔衛生や口腔機能管理への意識向上が期待され、早期にかけつけ歯科医を持ち、必要に応じ歯科受診につなげられることが見込まれる。また、関係機関への配付や専門の人材育成の教材として広く活用することで、地域生活支援ネットワークづくりの推進にも寄与すると考えられる。さらに、本冊子はスペシャルニーズの子どもに限らず、子ども全般の歯科的課題への対応にも活用可能な内容となっており、保護者が抱えている困りごとの対応に活用できると考える。

今後の課題

県下には、兵庫県立こども発達支援センターおよび、児童福祉法に基づく障害児施設があり、全県的な周知が必要である。また、市町の乳幼児健診等においても、歯科衛生士が行う歯科保健指導の機会に、歯科的課題を抱えている保護者を支援する情報として活用できるため、幅広く活用できる媒体となっている。今後は、支部活動の一環として、施設訪問や各種イベント等の歯科保健指導に本冊子を積極的に活用し、全県的な普及を進めていきたい。(公益社団法人兵庫県歯科衛生士会)

天然歯本来の歯面を

ノンフッ素歯面クリーニング

Adonest® FINE

DENTAL FINAL POLISHING CREAM without Fluoride

アドネスト® ファイン

歯面研磨材(仕上げ研磨)

ノンフッ素
ピーチフレーバー

Adonest® COARSE

DENTAL SCALING CREAM without Fluoride

アドネスト® コース

歯面研磨材(粗研磨)

ノンフッ素
ライチフレーバー

各歯面処置前のクリーニングにご使用いただくことにより、天然歯本来の歯面を提供し、処置の効果を最大限発揮しうる環境を整えるプロケア用のペーストです。

アドネスト ファイン
■ 仕上げ研磨材(一般的名称: 歯面研磨材)
■ 一般医療機器 医療機器届出番号 13B1X00154000022

アドネスト コース
■ 粗研磨材(一般的名称: 歯面研磨材)
■ 一般医療機器 医療機器届出番号 13B1X00154000023

※ご使用の際は取扱説明書をよく読んでお使いください。 ACAF2503

製造販売業者
ネオ製薬工業株式会社
〒150-0012 東京都渋谷区広尾3丁目1番3号
Tel. 03-3400-3768 (代) Fax. 03-3499-0613
お問い合わせ ☎ 0120-07-3768

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です!

ご存じですか? 「歯と口の健康週間」

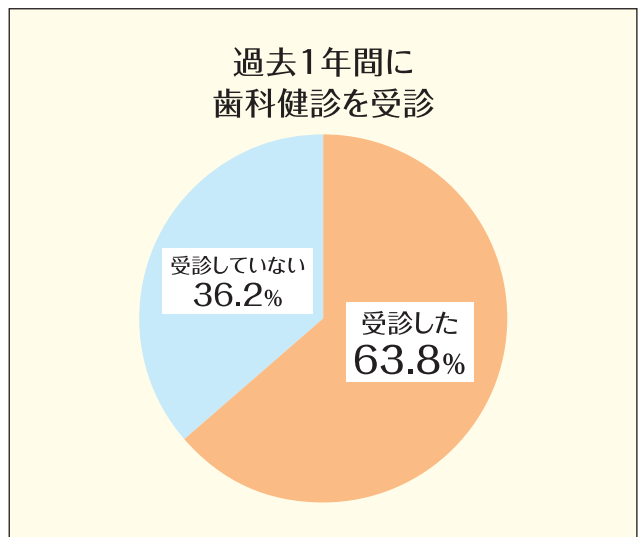
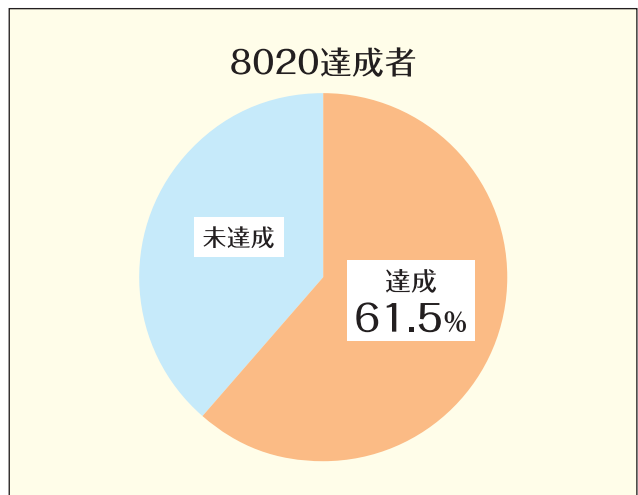
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を普及させ、むし歯や歯周病などの予防習慣を定着させることを目的としています。早期発見・早期治療の促進を通じて歯の寿命を延ばし、健康の保持・増進を図るための啓発活動が全国で行われます。厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会などが主催しています。

令和8年度の標語は「歯みがきは 体を守る 最前線」です。

全国調査から見る歯と口の健康

令和6年に、厚生労働省により「歯科疾患実態調査」が実施されました。この調査は、わが国の歯科保健の状況を把握し、今後の歯科保健医療対策の推進に必要な基礎資料を得ることを目的として、昭和32年から実施されています。

調査結果によると、8020達成者(80歳で20本以上の歯が残っている人の割合)は61.5%でした。また、過去1年間に歯科健診を受診した人の割合は63.8%でした。歯と口の健康を守るためには、歯科健診は大切な習慣の一つですが、この結果からは、4割弱の方がこの1年間に歯科健診を受けていないことが分かります。



SUNSTAR

Brand New on June 21st

すべてはオーラルケアがつづくために

BUTLERは「プロフェッショナルケア」と「セルフケア」のためのブランドです。適切なオーラルケアが途切れることのない未来を、みなさんと一緒につくっていきます。

詳しくはBUTLERブランドページをチェック

製品についてのご質問・ご不明な点は、下記へお問い合わせください。

® 登録商標。BUTLER は登録商標です。

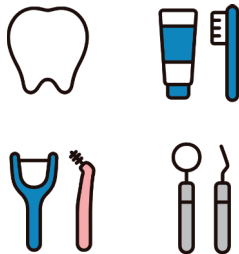
サンスター株式会社 〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3番1号 TEL:072-682-4733(受付時間:平日9:00~17:00) FAX:072-684-5669 2407HR作成

歯と口の健康を守るために

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。これらを予防し、歯と口の健康を守る方法をご紹介します。

① デンタルフロスや歯間ブラシを使う

歯みがきの際は、奥歯のかみ合わせの面、歯と歯肉の境目、歯並びが重なる部分など、みがきにくい場所を意識して丁寧にみがきましょう。あわせて、歯ブラシだけでは歯と歯の間の汚れが残りやすいため、デンタルフロスや歯間ブラシの使用もおすすめします。安心して使うためにも、適切なサイズについては歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。



② フッ化物を活用する

フッ化物はむし歯予防に効果的です。身近なものとしては、フッ化物が配合された歯磨剤があります。就寝前を含めて1日2回、フッ化物配合歯磨剤を使用するとよいでしょう。

このほか、歯科医院で行う高濃度のフッ化物を歯の表面に塗布する方法(フッ化物歯面塗布)や、フッ化物洗口剤でうがう方法(フッ化物洗口)もあります。



③ かかりつけ歯科医で定期的な歯科健診を受ける

セルフケアだけでは、自分では気づきにくいむし歯や歯周病の初期症状、歯石の付着などを見逃してしまうことがあります。そこで、定期的な歯科健診が重要になります。

かかりつけ歯科医で歯科健診を受け、むし歯や歯周病を早期に発見しましょう。あわせて、歯石除去などの専門的な清掃や、個人の状況に合わせたセルフケアの方法について助言を受けることも大切です。

歯と口の健康は、毎日の小さな積み重ねによって守ることができます。「歯と口の健康週間」を機に、ご自身やご家族の日々のセルフケアを見直すとともに、世代を問わず、定期的な歯科健診を通して、お口の健康を守っていきましょう。

出典：厚生労働省「令和6年 歯科疾患実態調査」
(公益社団法人日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会)



月刊 デンタルハイジーン別冊

歯科衛生士だからできる！ 中年期・プレ高齢期の 患者さんへの気づきと対応

口腔衛生指導から食事指導まで
長谷剛志 著

悩み多き中年期・プレ高齢期の患者さんを、
健康な口腔・生活に導くのは歯科衛生士です！

中年期・プレ高齢期は、心の不安定や身体の不調といった「ミッドライフ・クライシス」に襲われる時期です。歯科は、そうしたミッドライフ・クライシスを抱えた患者さんの口腔の問題を解決し、その「しんどさ」によりそうことができるのです。



- AB判 / 104頁 / カラー
- 定価 3,960円(本体 3,600円+税10%)
- 注文コード 390760

歯科衛生士のための 禁煙支援 ガイドブック

第2版

尾崎哲則・埴岡 隆・小島美樹・田野ルミ 編著

歯科衛生士のための禁煙支援のテキスト、第2版

喫煙が及ぼす全身・口腔内への影響、喫煙ステージの把握、そして、動機づけ面接技法を用いた歯科衛生士が行う禁煙支援のポイントをステージ別にまとめました。



- B5判 / 128頁 / 2色刷り
- 定価 3,520円(本体 3,200円+税10%)
- ISBN978-4-263-42345-5

ドライマウスのサイン★生命体



ドライマウスは更年期や薬の影響などで40代からも起こる症状です。
 唾液が減少するドライマウスは不快な症状だけでなく、
 身体の病気にも悪影響を与えます。
 サインを見逃すことなく、早期アプローチを心掛けましょう。

