確かめてみよう！

あなたの歯ぐき健康チェック

チェックリストABの
当てはまる項目にチェックを入れてね！

チェックリスト A

- ☑毎日、毎食後にハミガキをしている。
- ☑フロスや歯間ブラシを使っている。
- ☑定期的に歯医者さんに通っている。
- ☑歯並びが良いと言われる。
- ☑わたしの歯ぐきはピンク色だ。
- ☑家族全員、一本も永久歯が抜けていない。

チェックリスト B

- ☑ハミガキの時、出血することがある。
- ☑歯ブラシを一か月以上変えていない。
- ☑歯の間にものがつまりやすい。
- ☑口が臭いと言われたことがある。
- ☑実はむし歯を放置している。
- ☑口の中をなめると、ザラザラ、ヌルヌルを感じる

A 項目 マイナス B 項目 イコール あなたの点数 点

ページをめくって
あなたの歯ぐきの状態を確かめよう！

あなたも目指してみませんか？

お口の健康を守る

歯科衛生士のお仕事

DENTAL HYGIENIST

歯科予防処置
お口のなかをキレイにして」
むし歯や歯周病を予防します！



歯科保健指導
ハミガキや生活習慣の指導をします！

歯科診療補助
歯医者さんの
診療をアシストします！

とっても
やりがいが
あるんだ！

歯科衛生士・三つのメリット

いつでも使える国家資格
結婚しても、ママになっても、一度リタイアしても。
「歯科衛生士」は、一生使える国家資格です！

求められる立場
歯科衛生士は約1,000人に一人の希少な国家資格。
社会的なニーズの高まりとともに、
いま、その地位も向上しています！

感謝される仕事
患者さんの苦痛を和らげるのが歯科衛生士の仕事。
患者さんの笑顔に接することのできる
とってもやりがいのある仕事です！

もっと知りたい人は動画で！
詳しくはこちらから！

歯科保健教育リーフレット

プラークコントロールでお口の健康を守ろう！



文部科学省委託事業

公益社団法人 福岡県歯科医師会

公益社団法人 福岡県歯科医師会立
福岡歯科衛生専門学校

一般社団法人 久留米歯科医師会立 久留米歯科衛生専門学校
公立大学法人 九州歯科大学歯学部口腔保健学科
学校法人 福岡学園 福岡医療短期大学
学校法人博多学園 博多メディカル専門学校
学校法人美萩野学園 美萩野保健衛生学院
学校法人国際志学園 九州医療スポーツ専門学校
学校法人滋慶学園 福岡医健・スポーツ専門学校
学校法人福岡医療学院 福岡医療専門学校

驚愕の事実!!

高校生の約半数が歯ぐきに問題を抱えていた！

文部科学省事業「歯肉炎実態調査」の衝撃

高校生を対象とした歯周病実態調査
対象：福岡県H高校/1,069人



歯肉炎症状「45%」

福岡市内の高校で、生徒への、歯ぐきの健康調査が行われました。

その結果、**生徒の約45%に、歯ぐきの炎症症状**が発見されました！





それってどういうことなの？

成人の大半は歯周病です。
今回、高校生の年代から、歯周病がはじまっていたことがわかりました。



あなたも私ももう歯周病かも？ってことなんだ！



歯周病ってどんな病気？



歯を失う原因の第1位が歯周病なんだ。
歯周病の炎症は、全身の健康状態にも悪影響をおよぼすんだ！



結果発表！：あなたの歯ぐきは何点ですか？

+6〜+4点	+3〜−3点	−4〜−6点
きっと？健康な歯ぐき	多分それって…歯肉炎	も、もしかして…歯周炎
あなたの歯ぐきは、きっと清潔で引きしまってピカピカ！プラークコントロールを続けてね！	たまにおロのお掃除をサボっちゃうあなた。まずは、毎日のハミガキを見直してみよう！	あなたの歯や歯ぐきは、もう治らない病気にかかってる!?ぜひ、早めに歯医者さんに相談してみて！



チェックリストABの合計は何点だったかな？

↑詳しいことは一度歯医者さんを受診して聞いてみよう↑



腫れ　出血　口臭

その歯ぐき・原因は「プラーク」です！
君はプラークをコントロールできているのか!?

プラークは細菌のかたまりです。

プラーク内の細菌の活動によって起こる、「むし歯」と「歯周病」は、どちらも不治の病です。



「歯周病」にはふたつの段階がある！



とけてしまった骨は、もう回復しません。
「歯肉炎」は、回復する可能性があるけど、「歯周炎」は、治らないんだ！



お口と全身の健康のために

プラークコントロール
そのヒミツを教えます！





毎日できるプラークをコントロールするには「自分で毎日みがくこと」と「専門家にみがいてもらうこと」の二つが必要なんだ！

健康のためのふたつの習慣!!

自分でみがく！



セルフケア

&

歯科衛生士がみがく！



プロフェッショナルケア

大切な毎日のセルフケア。でも、複雑なおロの中を、自分だけでみがきあげるのはとっても大変！
歯科医院には歯科衛生士さんという、プラークコントロールのプロフェッショナルがいます。
歯科衛生士さんのプロフェッショナルケアを受けることで、歯周病に対するリスクはおおきく改善します！
歯科医院で、定期的なプラークコントロールを受けることが、おロと全身の健康を守るこれからの形です。

