

高知学園短期大学
歯科衛生学科

お口の備えは、まかせチョコキ！

～ お口は健康の入口、オーラルケアで肺炎予防 ～

災害時の避難所などでは、うがいや歯みがきに使う水が十分に確保ができず、**口腔乾燥**や**口内炎**、**むし歯**や**歯肉炎**、**誤嚥性肺炎**など口に関するトラブルが起きやすくなります。

**いざ！という時ではなく、
毎日が予防！**になるように、子どもも大人も備えましょう。

子どもの歯と健康

パン
お菓子

ジュース
スポーツ飲料

生えてすぐの歯は、
歯の質が弱い！

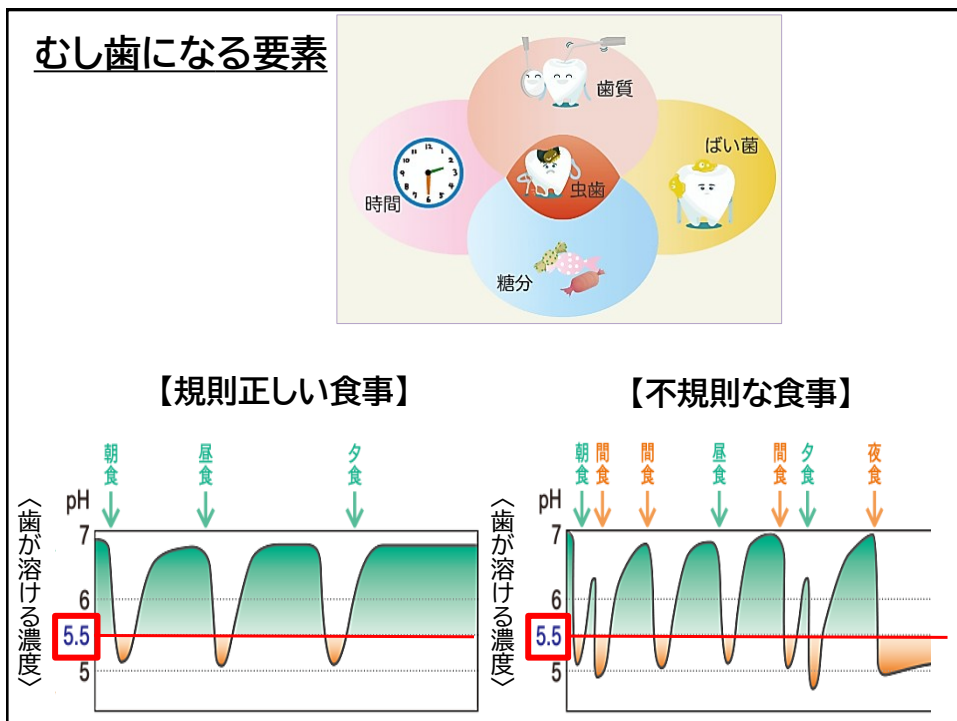
むし歯

避難所の生活では、食べ物や飲み物、お菓子などが配られます。特に甘いお菓子や飲み物もたくさんあります。**ダラダラ食べ**をせずに、**時間や量を決めて食べましょう。**

生えたばかりの**歯の質は弱く**ので**むし歯**になりやすいです。

また、避難所生活が長くなるとイライラや気が落ち込む、ストレスなどでお口の中の**つばが減り**、**むし歯や歯肉炎**になりやすいです。

1



2

ミュータンス菌（ばい菌）

歯がある人は、ミュータンス菌がいる

酸が発生！

むし歯発生

ミュータンス菌は、砂糖が大好き！
ネバネバした膜を作り、歯にくっつく。

ネバネバした膜の中で、ミュータンス菌は
酸を作り、その酸が歯を溶かす！

【歯を溶かす実験】

- お茶とスポーツドリンクに1週間漬る

お茶（中性）

スポーツドリンク 酸（pH3.5）

青いワックスを取ると

3






4



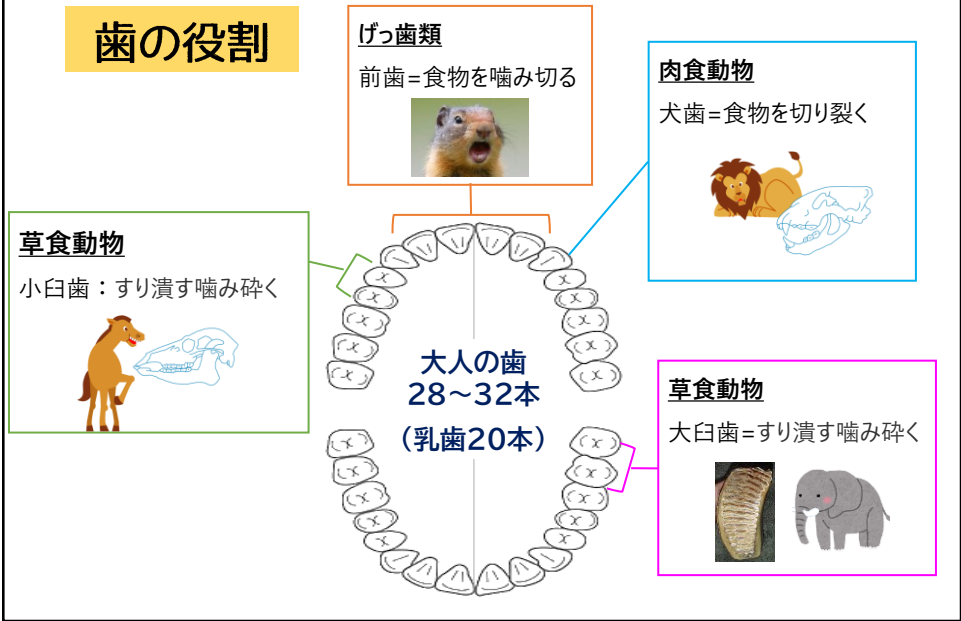
5

唾液は、口と体の健康を守る、強い味方！

1. 食べ物を消化する働き 
2. 歯を酸から守り、口腔内に傷が出来ないように乾燥予防
3. 食物を飲み込みやすくするように助ける働き
4. お口の中を中和してくれる働き 
5. むし歯を防ぐ働き
6. 口の中を洗い流す作用
7. 細菌が入ってくるのを防ぐ働き 

6

人間・サル・クマは、全ての歯があり、色々な食材を食べる



7

<p>【モース硬度】</p> <p>(弱い) ↑ ↓ (強い)</p>	1	チョーク、滑石
	2	岩塩、石膏 (2.5=爪)
	3	サンゴ (3.5=銅製硬貨)
	4	鉄、パール、蛍石 (4.5=木工用の釘)
	5	骨、ガラス、燐灰石 (5.5=ナイフの刃)
	6	正長石、オパール
	7	歯、水晶、石英
	8	エメラルド、トパーズ
	9	コランダム、ルビー、サファイヤ
	10	ダイヤモンド

ぐっとくいしばると歯にかかる力は、**男性で60Kg程度、女性で40Kg程度**
食事は、この1/2から1/4 (平均**10～20Kg**) の力が歯にかかる。

8

自分でできること

歯ブラシがある

p7

細菌が残りやすい所




歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目
奥歯のかみ合わせ
歯並びがでこぼこしている所


歯ブラシの持ち方
(細かい動きができる)




歯の表
歯と歯肉の境目に当て
1ヶ所20回、
横に小さく動かす




奥歯の裏
歯と歯肉に
斜めに当てる




前歯の裏
縦にして磨く




噛む面
しっかり奥まで
届かせる



♣ **少しの水や洗口液**にハブラシをつけて磨く
*うがいだけでは取れない




♣ 汚れをティッシュやタオルで拭く



♣ ペットボトルのキャップ2杯の水で口をすすぐ



・少しの水でたくさんブクブク(上唇、下唇、右頬、左頬、全体)



9


自分でできること

歯ブラシがない


p7

口を動かして唾液を出す!


♣ よく噛んで食べる
・繊維のある食べ物をしっかり噛む




♣ 歯にいいガムを噛む
・つばがたくさん出て歯や口をきれいにする




♣ つばがでるマッサージ
・耳の下、ほっぺた、あごの下をやさしくマッサージ



♣ あいうべ体操
・あごや舌を動かして口の運動と口の清掃!



*ウェットティッシュを指にまいて歯を拭く
*乾燥した柑橘類(ミカンなど)の皮、お茶の葉で汚れを拭きとる
*爪楊枝、ミシン糸、輪ゴムでフロスの代用



10

情報

インフルエンザの基本は、手洗い、(水で)うがい！

緑茶や紅茶などのお茶類も効果的といわれている
→ 「**カテキン**(渋みの元)」

この**カテキン**成分が、

喉の殺菌や風邪予防、ウィルス予防になる

- ・抗ウィルス作用(ウィルスの細胞膜を破壊)
- ・抗菌作用(細菌が毒素を出すことを抑制させる)

→ カテキンの効果=約30%

* 緑茶 > 水 > イソジン

11

1日30回 あいうべ体操

P8上

○ <鼻呼吸:口を閉じる>

*ばい菌やウィルスが
侵入しても

鼻毛でブロック

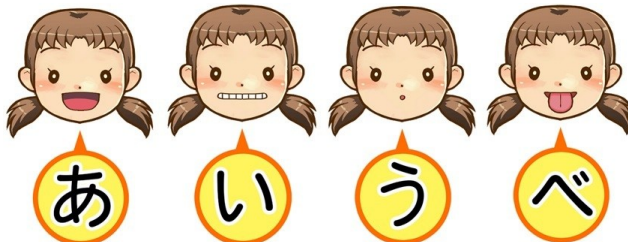


× <口呼吸:口が開いている>

*口から、
ばい菌やウィルスが入る
のどが痛くなる
口が渇く
体も病気になる



*口周りの筋肉をきたえて、**口から鼻呼吸**にできる！



12

子ども・大人もいっしょに 続けてほしいこと P8⬇

- ☆持ち出し用避難セットに入れておこう
 - *家族の歯ブラシ、液体歯みがき、ガム！**
- ☆お菓子を食べる時は時間と量を決めて
 - *だらだら食べをしない！**
- ☆食べたらみがこう！ 少しの水でぶくぶくうがい
 - *ときどき、歯磨き粉をつけずに磨いてみよう**
- ☆あいうべ体操(鼻呼吸)で **“お口も体も健康に”**
- ☆何もなくてもときどき**歯医者さん**でみてもらおう
- ☆外で歯みがきをするときは
 - 周りに散らないように気をつけよう**

13

情報

このマーク！

[MA-Tウィルウォッシュ|メロディアン株式会社 \(melodian.co.jp\)](https://melodian.co.jp)

日本MA-T工業会認証
新感覚マウスケア
MA-Tウィルウォッシュ



[日本MA-T工業会 \(matjapan.jp\)](https://matjapan.jp)

日本MA-T工業会



[マンドム] [全日空]

コロナ感染予防対策(マウスウォッシュで対策)
～航空会社をはじめ採用されるMA-Tの魅力とは～

大阪大学 阪井丘彦 教授

[大阪大学歯学部阪井教授インタビュー【前編】MA-Tを用いた口腔ケアで感染症に立ち向かう - Lab BRAINS \(as-1.co.jp\)](https://as-1.co.jp)



2021年12月25日
TBS「報道特集」にてMA-Tマウスウォッシュが紹介
(阪井丘彦 忽那賢志)

14