

障害者施設の歯科保健に係る質問票

指導用マニュアル

平成30年3月

📍 東京都多摩府中保健所

はじめに

平成23年に施行され歯科保健の基本的な方向を定めた「歯科口腔保健の推進に関する法律」においては、障害者入所施設利用者について定期的な歯科健診実施率の増加が目標として挙げられています。

障害者の歯科保健向上のためには、入所施設だけでなく、通所施設においても対応が必要です。そのため、障害者通所施設において活用可能な取組を検討するため、多摩府中保健所では平成27～29年度、課題別地域保健医療推進プランの中で「障害者施設の歯科保健に係る効果的な質問票と指導用マニュアルの検討」に取り組みました。

通所施設で、歯科健診や健康教育を効率よく実施することがむずかしい場面も考えられるため、歯科診療所に受診する必要がある利用者をスクリーニングする歯科健診質問票や利用者が理解しやすいよう配慮した健康教育シートを作成し、それらをマニュアルとしてまとめました。歯科健診質問票には、口の中の気になる症状の他、歯科に受診しにくい方がいることを考慮して受診しにくい理由を追加しました。また、健康教育シートは、甘味食品の上手な摂取等歯科疾患を予防する生活習慣のポイントをイラストで示しました。

検討に当たり、平成9年度から通所施設利用者の歯科健診を継続的に実施され先進的に障害者の歯科健康管理に取り組まれている狛江市にご協力いただきました。そして、東京医科歯科大学歯学部の川口教授や篠塚准教授、狛江市歯科医師会、狛江市福祉保健部高齢障がい課、健康推進課、社会福祉協議会、障害者通所施設の関係者の方々をメンバーとする障害者施設支援連絡会を設置して具体的な事項を検討しました。

今回作成した歯科健診質問票や健康教育シートを施設でご活用いただき、各地域の障害者歯科保健活動がよりスムーズに展開されることを祈念しています。

平成30年3月

東京都多摩府中保健所長
田原 なるみ

障害者施設の歯科保健に係る質問票指導用マニュアル 目次

I	目的	・・・	3
II	歯科健診質問票記入から健康教育の流れ	・・・	3
III	歯科健診質問票に関する留意点	・・・	3
IV	歯科健診質問票		
1	項目別調査結果と施設職員へのアドバイス	・・・	5
2	歯科健診質問票	・・・	29
V	健康教育シート		
1	健康教育シートの説明例	・・・	33
2	健康教育シート	・・・	35

I 目的

障害者通所施設利用者の歯科健康管理の一環として、歯科健診は重要ですが、予算上の制約等により、実施がむずかしい施設があります。また、歯科健診を実施しても、その後の健康教育は時間的制約で十分できない場合もあります。

そのため、歯科健診実施がむずかしい施設を含めて、障害者通所施設で歯科健康管理に取り組みやすくするため、歯科健診質問票や健康教育シートを作成しました。そして、歯科健診質問票や健康教育シートの活用方法を本マニュアルとしてまとめました。

II 歯科健診質問票記入から健康教育の流れ

- (1) 歯科健診や健康教育実施時に、利用者本人あるいは代理人が歯科健診質問票に記入する。
- (2) 複数の課題がある場合、歯科健診や健康教育に同席した歯科専門職（歯科医師、歯科衛生士）に相談する。
- (3) 適切な健康教育シートを選択する。

III 歯科健診質問票に関する留意点

- (1) 利用者本人による記入がむずかしい場合は、保護者あるいは施設職員がかわりに記入する。
- (2) 保護者あるいは施設職員が健康課題を把握した場合は、後日利用者や保護者に内容を知らせる。

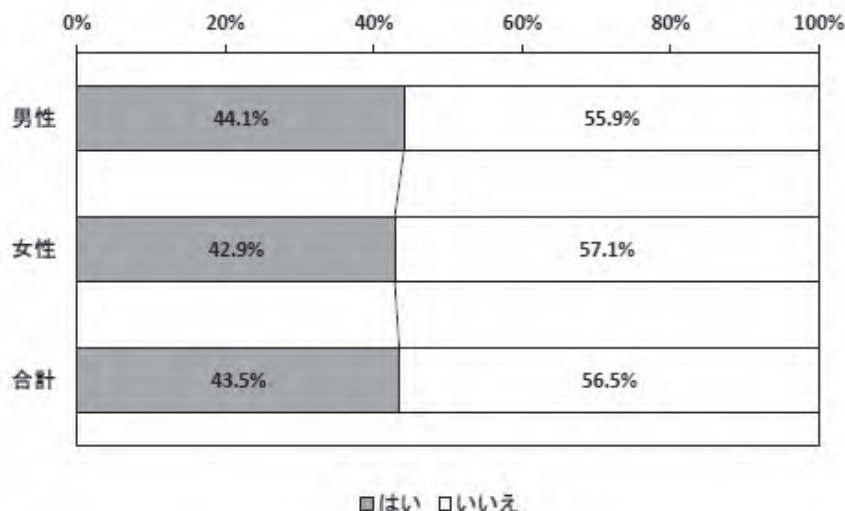
IV 歯科健診質問票

1 項目別調査結果と施設職員へのアドバイス

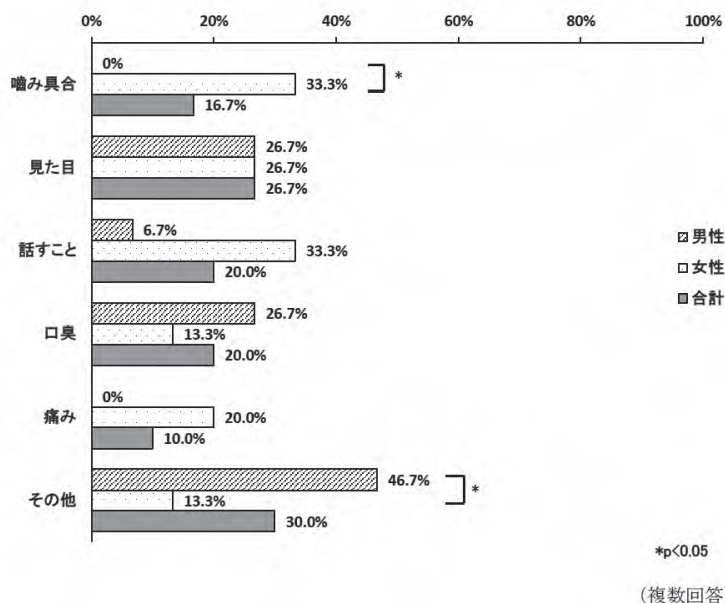
1 現在、ご自分の歯や口の状態で気になることはありますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】調査対象者：69名

「はい」と回答した者は、男性44.1%、女性42.9%、全体43.5%で、男女間に差はなかった。



「はい」と回答した30名の、歯や口の状態で気になる理由は以下の通りである。男女を比較すると、「噛み具合」と回答したのは女性の方が多く、「その他」を回答したのは男性の方が多かった。(複数回答)



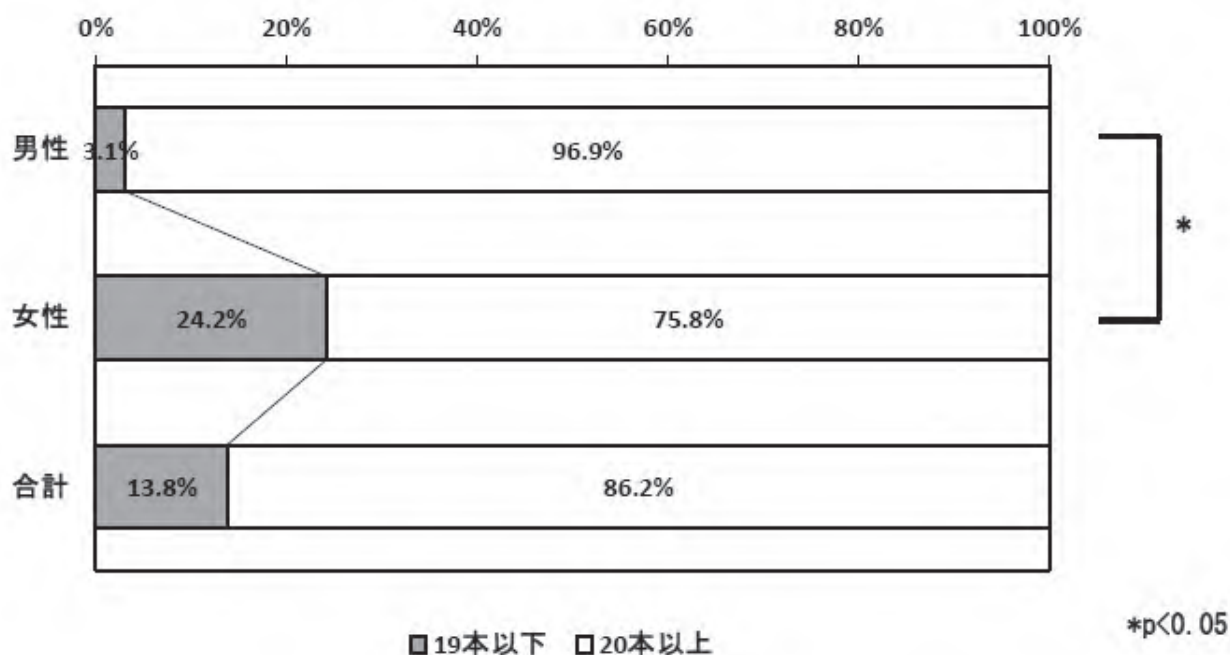
【施設職員の方々へのアドバイス】

口の中に不具合がある場合は、歯科医院でみてもらうよう助言してください。
また、特に痛みなどがなくかかりつけの歯科医院で定期的にみてもらうよう助言してください。

2 ご自分の歯は何本ありますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】調査対象者：69名

「19本以下」と回答した者は、男性3.1%、女性24.2%、全体13.8%であった。4名は無回答であった。男女を比較すると、「19本以下」と答えた者は女性の方が多かった。



【施設職員の方々へのアドバイス】

自分の歯が20本以上あると、食べることができる食品の幅が広がります。

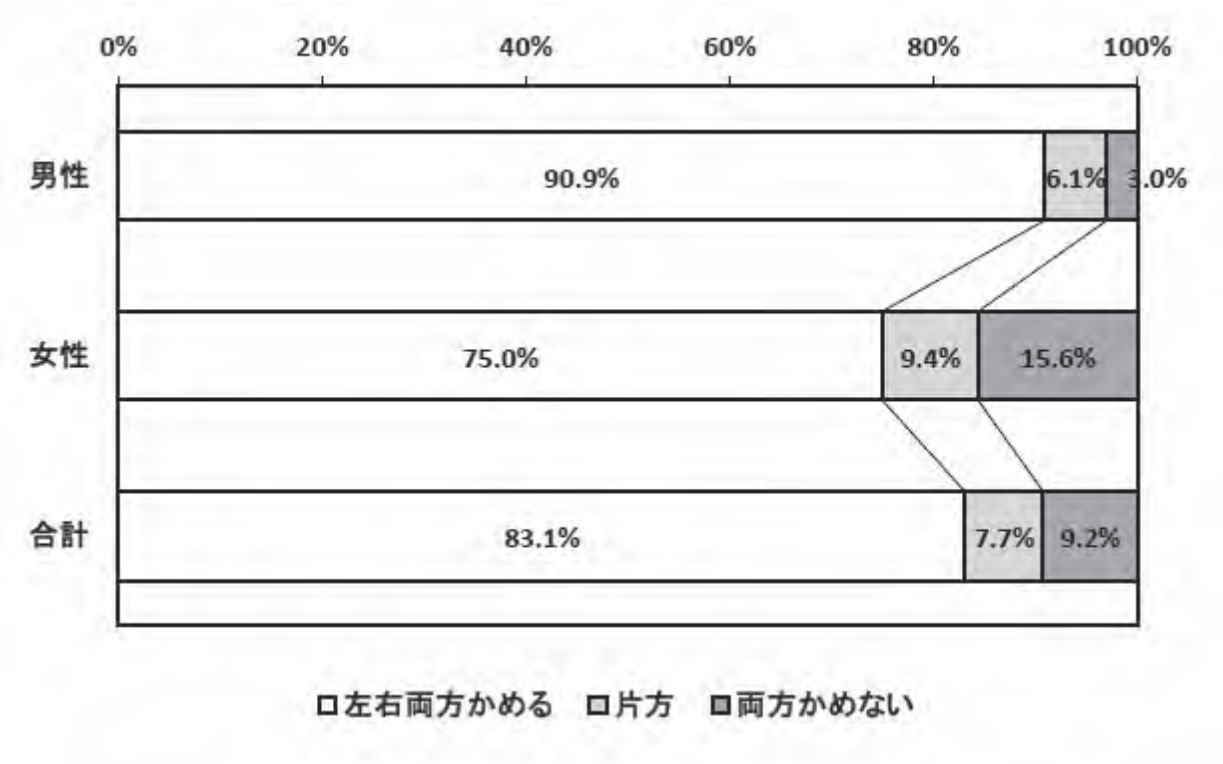
19本以下で歯がないところをそのままにしておくと、食事しにくくなります。

歯科医院で相談するよう助言してください。

3 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりとかみしめられますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】 調査対象者：69名

「片方」「左右両方かめない」と回答した者は、男性9.1%、女性25.0%、全体16.9%であった。4名は無回答であった。男女間に差はなかった。



【施設職員の方々へのアドバイス】
 左右両方でしっかりと噛みしめることができないと、食べ物を嚙んだり、飲み込むのに苦労します。
 奥歯で噛みしめることがむずかしい時は、歯科医院で相談するよう助言してください。

4 歯をみがくと血がでますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】 調査対象者：69名

「時々」と回答した者は、男性32.4%、女性34.3%、全体33.3%であった。「いつも」と回答した者はいなかった。男女間に差はなかった。



□時々 □いいえ

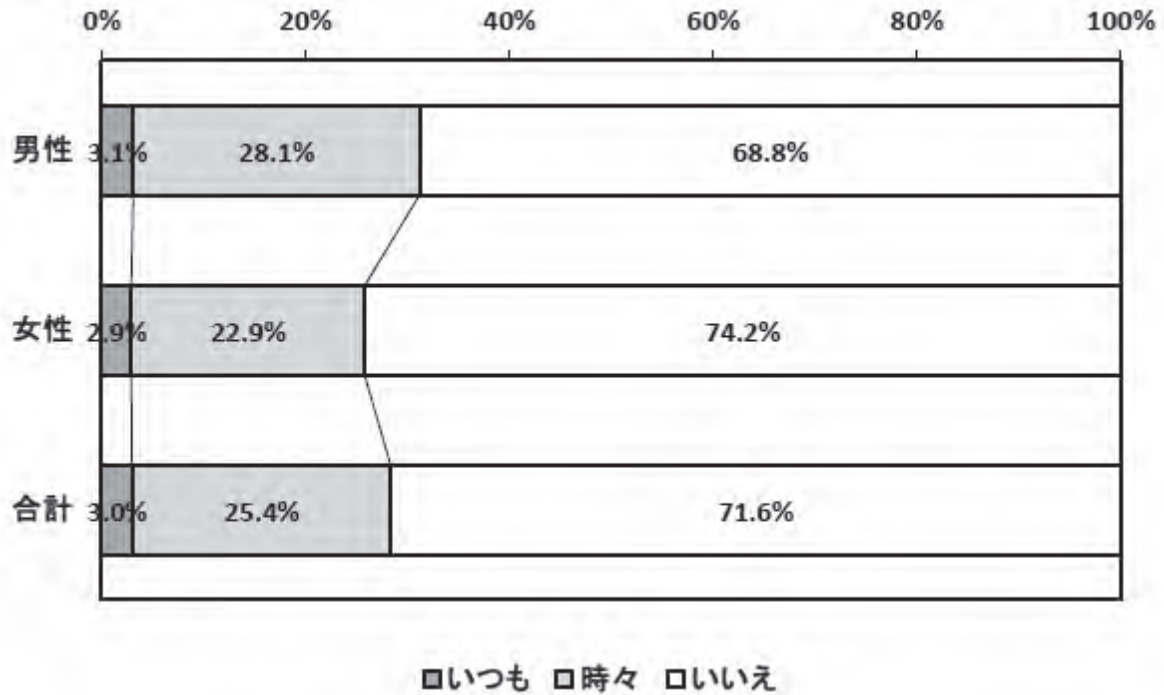
【施設職員の方々へのアドバイス】

歯ぐきが腫れていると歯をみがく際に出血しやすくなります。これは歯周病のサインです。自分自身でいねいに歯をみがくとともに、歯科医院でみてもらうよう助言してください。

5 歯ぐきが腫れてブヨブヨしますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】 調査対象者：69名

「時々」「いつも」と回答した者は、男性31.2%、女性25.8%、全体28.4%であった。2名は無回答であった。男女間に差はなかった。



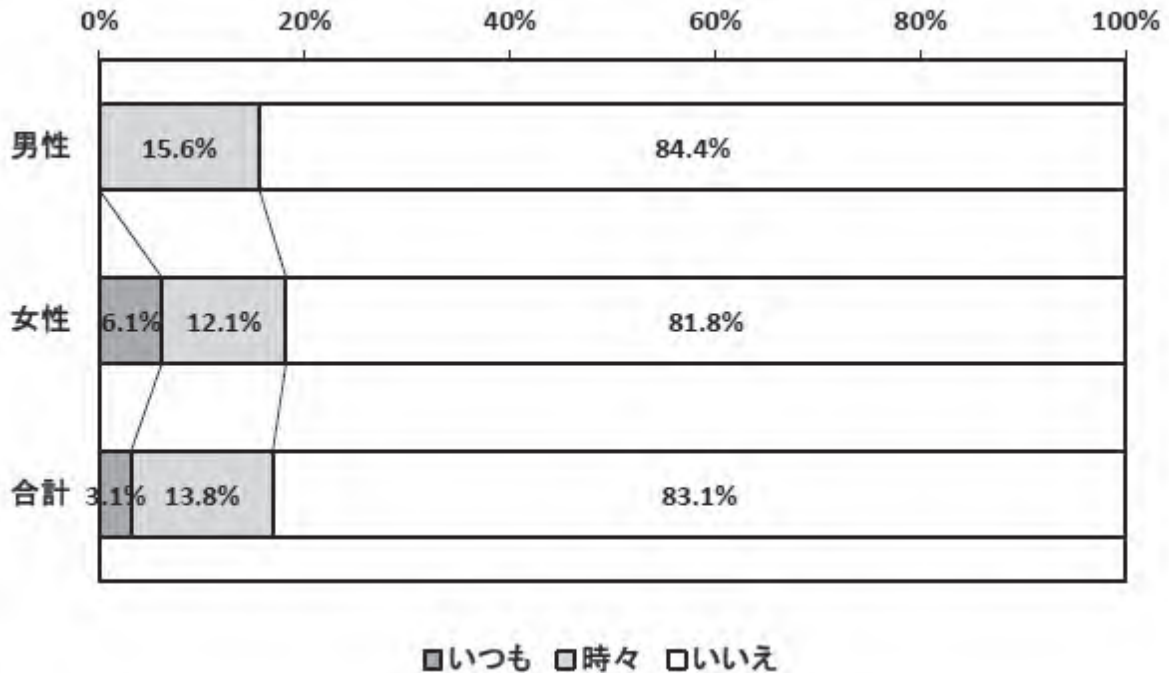
【施設職員の方々へのアドバイス】

鏡で歯ぐきを見て、歯ぐきが赤く腫れてブヨブヨしているのは、歯周病のサインです。自分自身でいてねいに歯をみがくとともに、歯科医院でみてもらうよう助言してください。

6 冷たいものや熱いものが歯にしみますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】 調査対象者：69名

「時々」「いつも」と回答した者は、男性15.6%、女性18.2%、全体16.9%であった。4名は無回答であった。男女間に差はなかった。



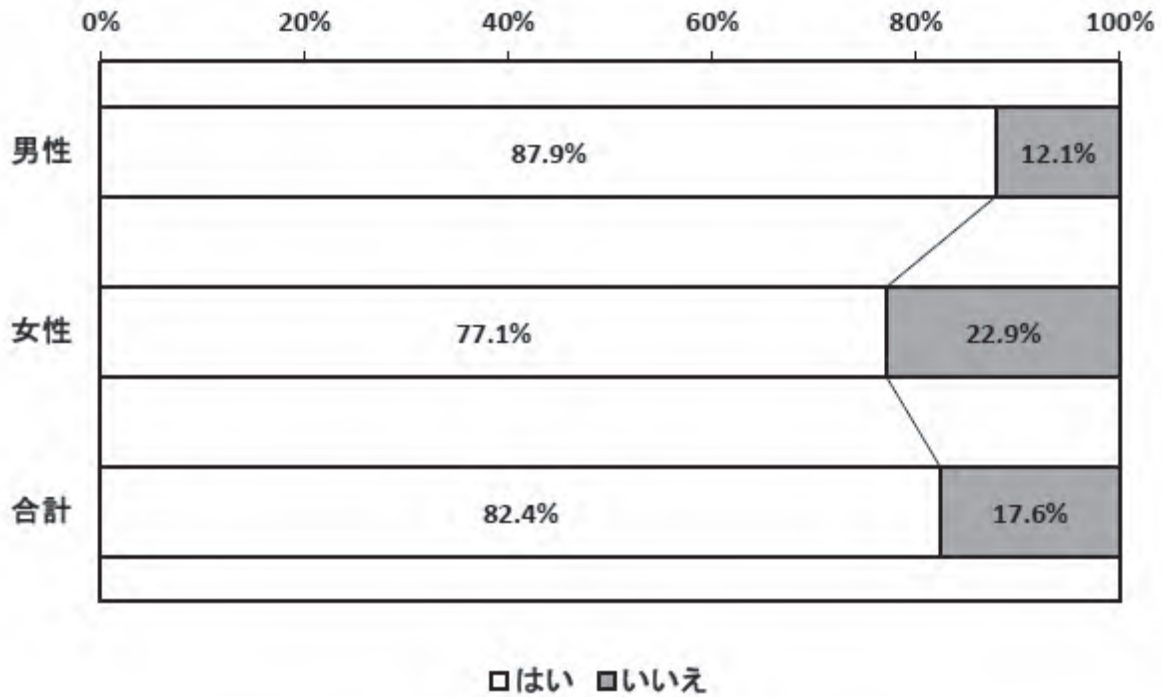
【施設職員の方々へのアドバイス】

冷たいものや熱いものがしみる場合、むし歯や歯周病になっている可能性が高いです。早めに歯科医院でみてもらうよう助言してください。

7 かかりつけの歯科医院がありますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】 調査対象者：69名

「はい」と回答した者は、男性87.9%、女性77.1%、全体82.4%であった。1名は無回答であった。男女間に差はなかった。



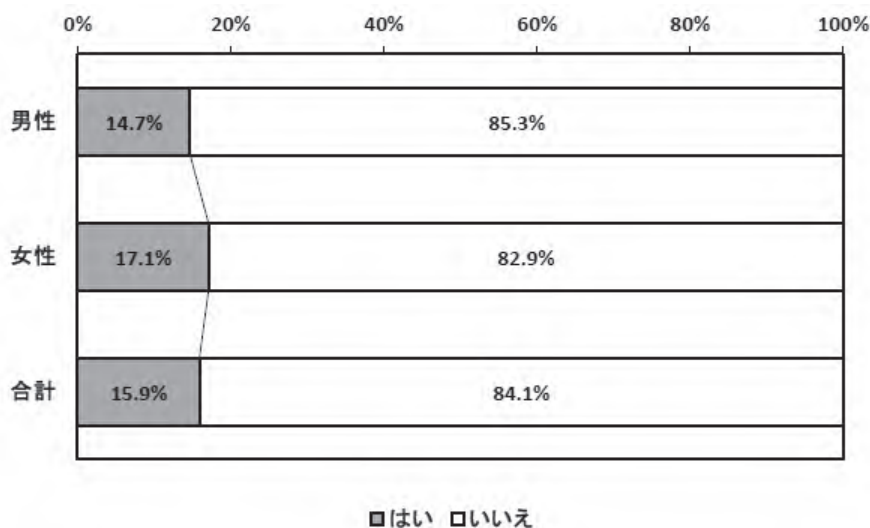
【施設職員の方々へのアドバイス】

気兼ねなく歯や口のことを相談できる「かかりつけ歯科医院」を持つことは、歯や口の健康を維持して生活を楽しむ上で大切です。痛みなど気になることがある時だけでなく、痛みがなくても1年に1回は定期的な歯科健診や歯石除去をしてもらうよう助言してください。

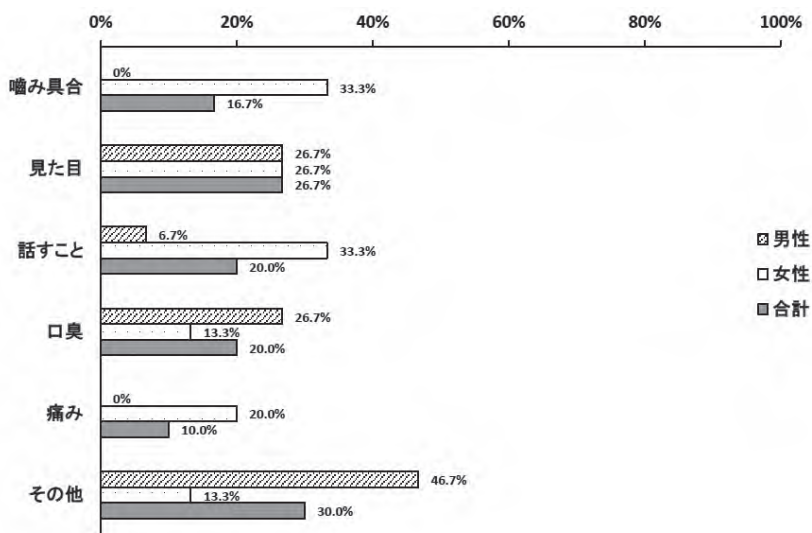
8 歯科医院に行けないことがありますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】 調査対象者：69名

「はい」と回答した者は、男性14.7%、女性17.1%、全体15.9%であった。男女間に差は認められなかった。



「はい」と回答した11名の、歯科医院に行けない理由は以下の通りである。すべての項目において、男女間に差はなかった（複数回答）。



【施設職員の方々へのアドバイス】

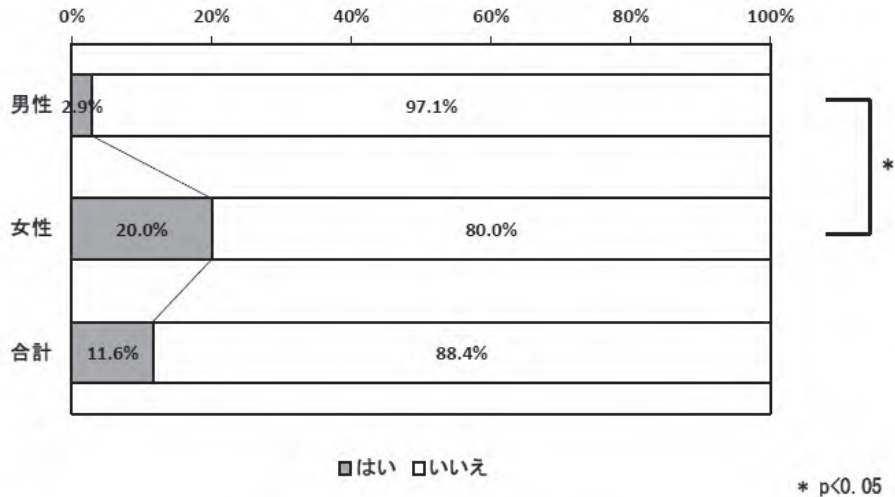
口の中のトラブルをそのままにしておくと、噛みにくくなったり、痛みが出たりして、日常生活に影響が出ます。

利用者が歯科医院に行けないようでしたら、保護者や施設職員の方々と歯科医院に行ける方法を相談するよう助言してください。

9 現在次のいずれか（1.糖尿病 2.脳卒中 3.心臓病）の病気で治療を受けていますか

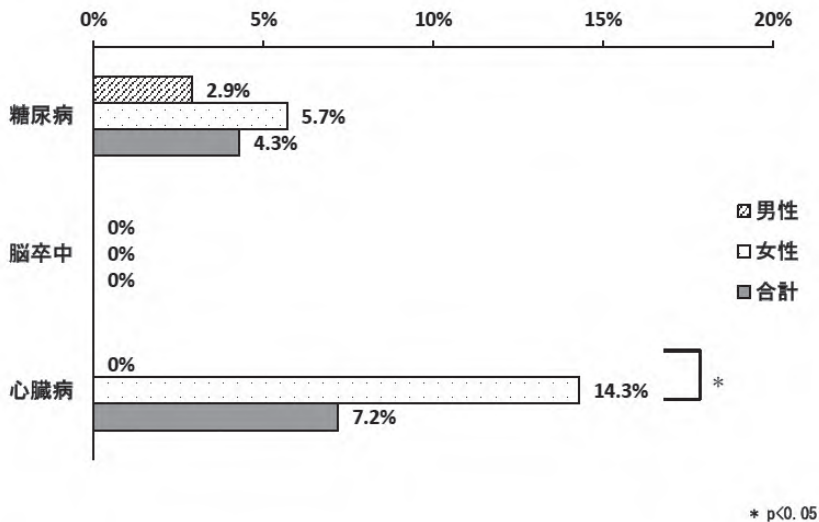
【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】 調査対象者：69名

「はい」と回答した者は、男性2.9%、女性20.0%、全体11.6%であった。男女を比較すると、「はい」と回答した者は、女性が多かった。



糖尿病、脳卒中、心臓病にかかっている状況を以下に示す。糖尿病にかかっている者は、男性2.9%、女性5.7%、全体4.3%であった。男女間に差はなかった。

脳卒中にかかっている者は一人もいなかった。心臓病にかかっている者は、男性0%、女性14.3%、全体7.2%であり、男女を比較すると、女性の方が多かった。



【施設職員の方々へのアドバイス】

糖尿病、脳卒中、心臓病など全身の病気の治療を受けている場合、健康管理や歯科治療で配慮したほうがよいことがあります。

歯科治療を受診する際には、全身の病気の治療を受けていることを事前に説明するよう助言してください。

10 家族や周囲の人々は、日頃歯の健康に関心がありますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】 調査対象者：69名

「はい」と回答した者は、男性73.5%、女性80.0%、全体76.8%であった。男女間に差はなかった。



□はい □どちらともいえない

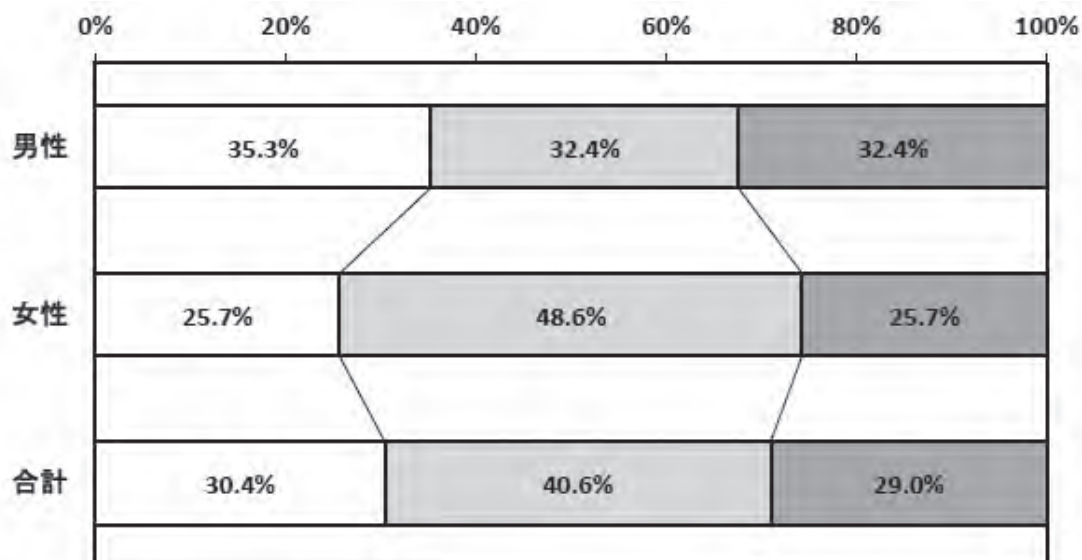
【施設職員の方々へのアドバイス】

家族や周囲の方々が利用者の口の中の状況に関心があると、利用者の口の中のトラブルに気づきやすく、また、利用者にとって自分の歯や口の健康を維持する上で励みになります。利用者の口の中に気を配るよう家族や周囲の方々に助言してください。

11 自分の歯に自信があったり、人からほめられたりすることがありますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】調査対象者：69名

「はい」と回答した者は、男性35.3%、女性25.7%、全体30.4%であった。男女間に差はなかった。



□はい □どちらともいえない □いいえ

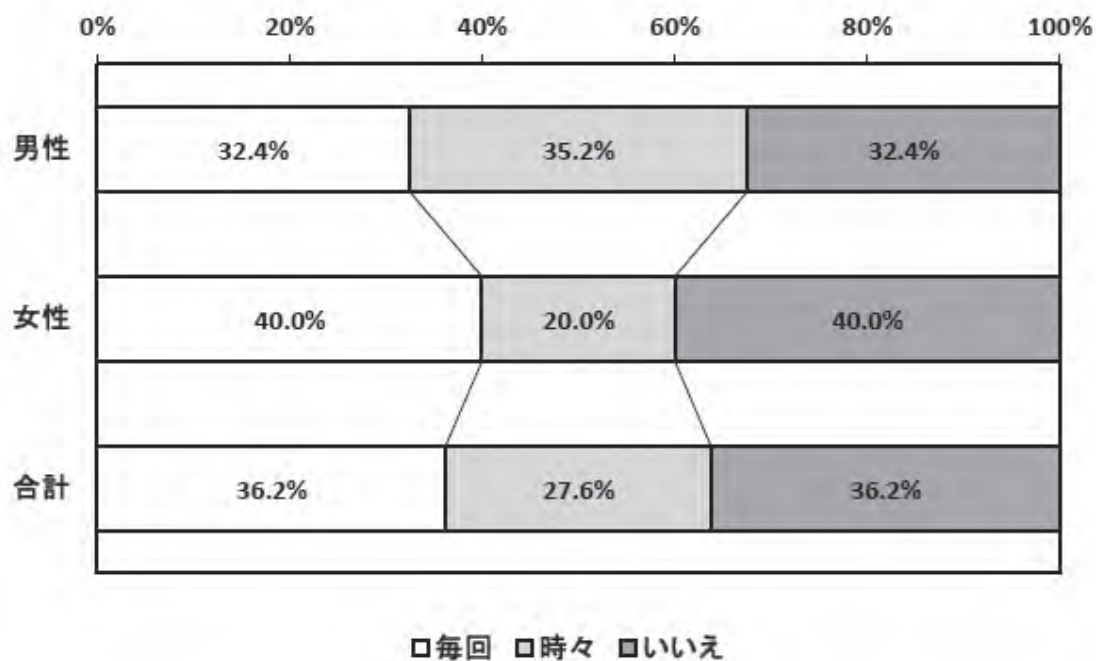
【施設職員の方々へのアドバイス】

利用者が自分の歯や口に自信があると、歯や口の健康管理に積極的に取り組みやすくなります。家族や周囲の方々から声をかけるよう助言してください。

12 普段、職場や外出先でも歯をみがきますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】調査対象者：69名

「毎回」「時々」と回答した者は、男性67.6%、女性60.0%、全体63.8%であった。男女間に差はなかった。



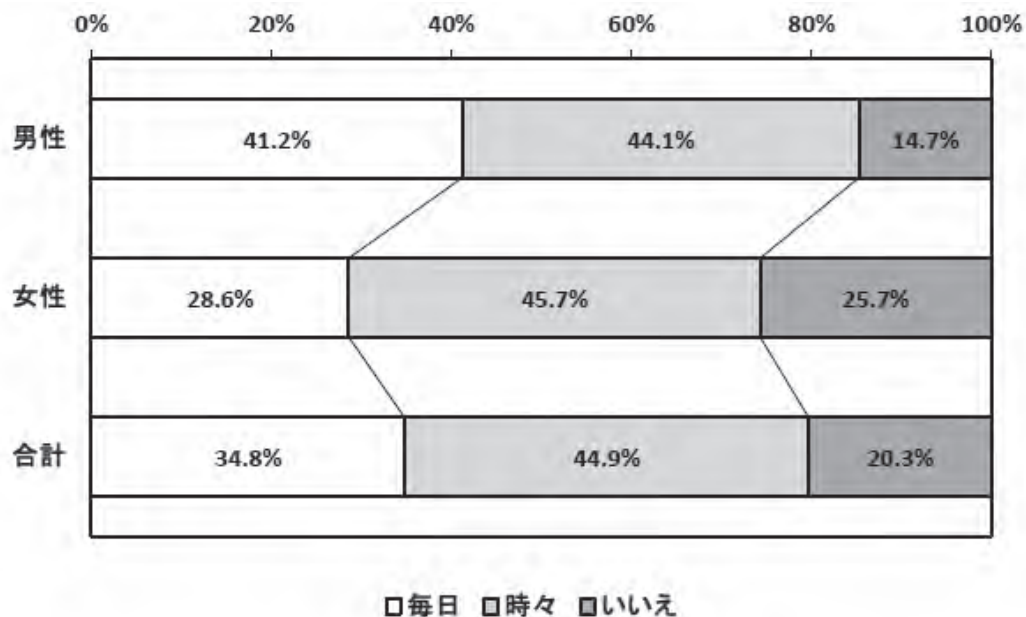
【施設職員の方々へのアドバイス】

歯や口を清潔に保つことは、食事など口の働きを保つために重要です。また、歯をみがくことは口臭予防に役立ちます。職場や外出先で歯をみがくように助言してください。

13 間食(甘い食べ物や飲み物)をしますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】調査対象者：69名

「毎日」「時々」と回答した者は、男性85.3%、女性74.3%、全体79.7%であった。男女間に差はなかった。



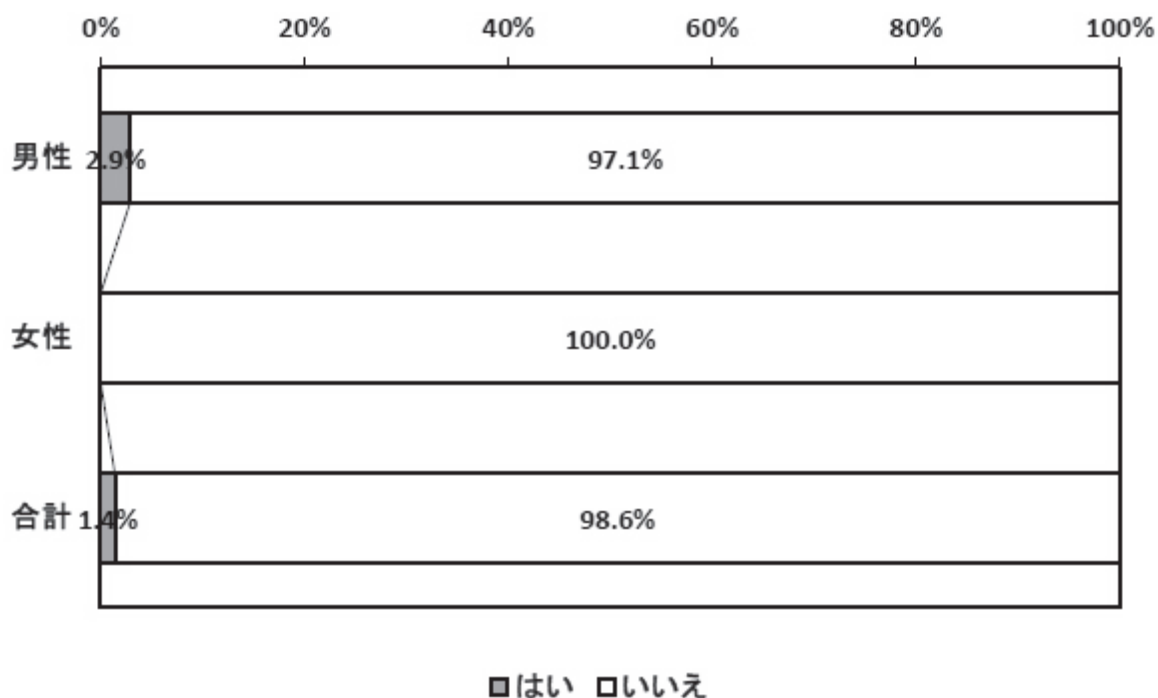
【施設職員の方々へのアドバイス】

甘い食べ物や飲み物の摂り過ぎはむし菌や歯周病だけでなく、肥満や糖尿病など体全体によくない影響があります。甘い飲み物では、特に、スポーツドリンクやコーヒー飲料の飲み過ぎに注意が必要です。量や時間を決めて、甘い食べ物や飲み物を摂るよう助言してください。

14 たばこを吸っていますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】 調査対象者：69名

「はい」と回答した者は、男性2.9%、女性0%、全体1.4%であった。男女間に差はなかった。



【施設職員の方々へのアドバイス】

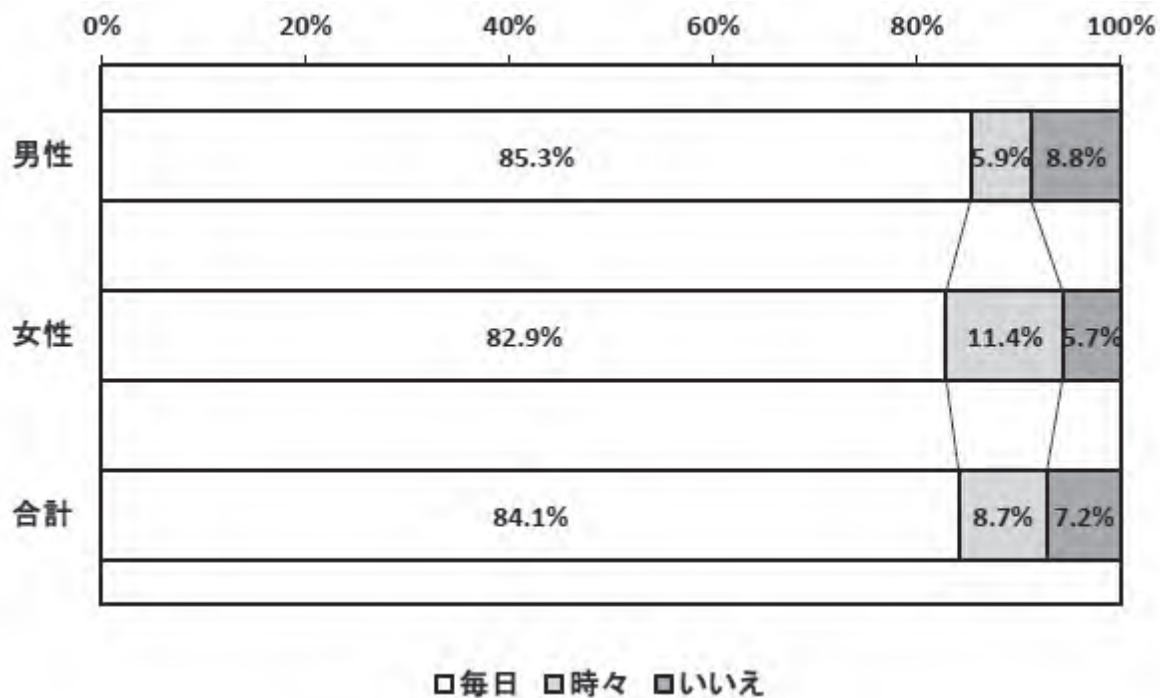
タバコは歯周病など口の中でなく、がんや心臓病、糖尿病など体全体に悪影響があります。吸っている場合はタバコをやめるように勧めてください。

※障害者全体では喫煙率は低いですが、吸っている人がいます。対象者の特性を考慮して禁煙するように働きかけてください。

15 夜、寝る前に歯をみがきますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】調査対象者：69名

「毎日」「時々」と回答した者は、男性91.2%、女性94.3%、全体92.8%であった。男女間に差はなかった。



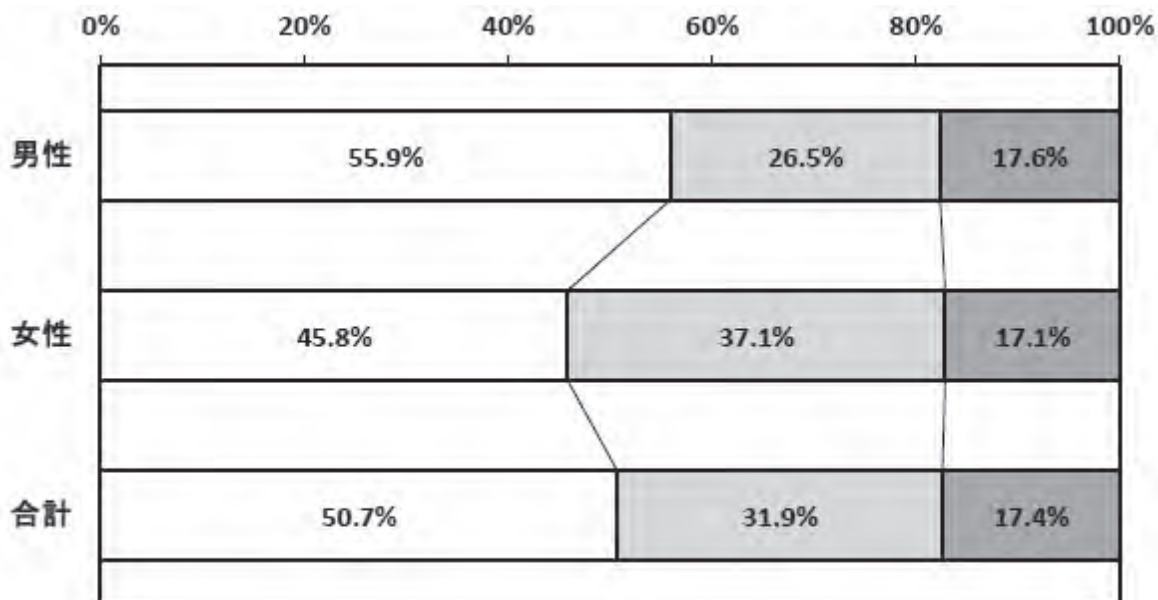
【施設職員の方々へのアドバイス】

寝ている間は唾液（つば）が出る量が少なくなって唾液による浄化作用が弱くなり、むし歯や歯周病になりやすくなります。そのため、寝る前に口の中を清潔にすることが大切です。寝る前にあまりみがいていない場合は、みがくように助言してください。

16 フッ化物配合歯磨剤(ハミガキ)を使っていますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】 調査対象者：69名

「はい」と回答した者は、男性55.9%、女性45.8%、全体50.7%であった。男女間に差はなかった。



□はい □いいえ □わからない

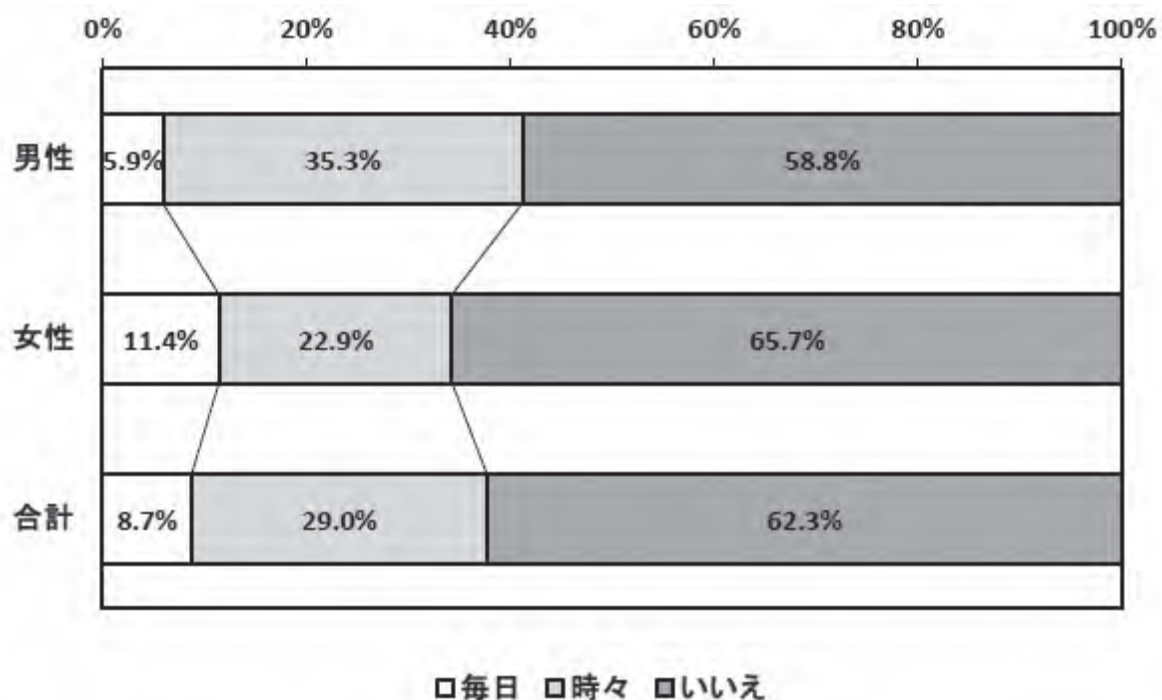
【施設職員の方々へのアドバイス】

現在、市販の歯みがき剤のほとんどにはフッ素が含まれています。フッ素は子どもの時になるむし歯だけでなく、大人がなりやすい歯の根にできるむし歯の予防に効果があります。毎日の歯みがきにフッ素入り歯みがき剤を活用するよう助言してください。

17 歯間ブラシまたはフロスを使っていますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】 調査対象者：69名

「いいえ」と回答した者は、男性58.8%、女性65.7%、全体62.3%であった。男女間に差はなかった。



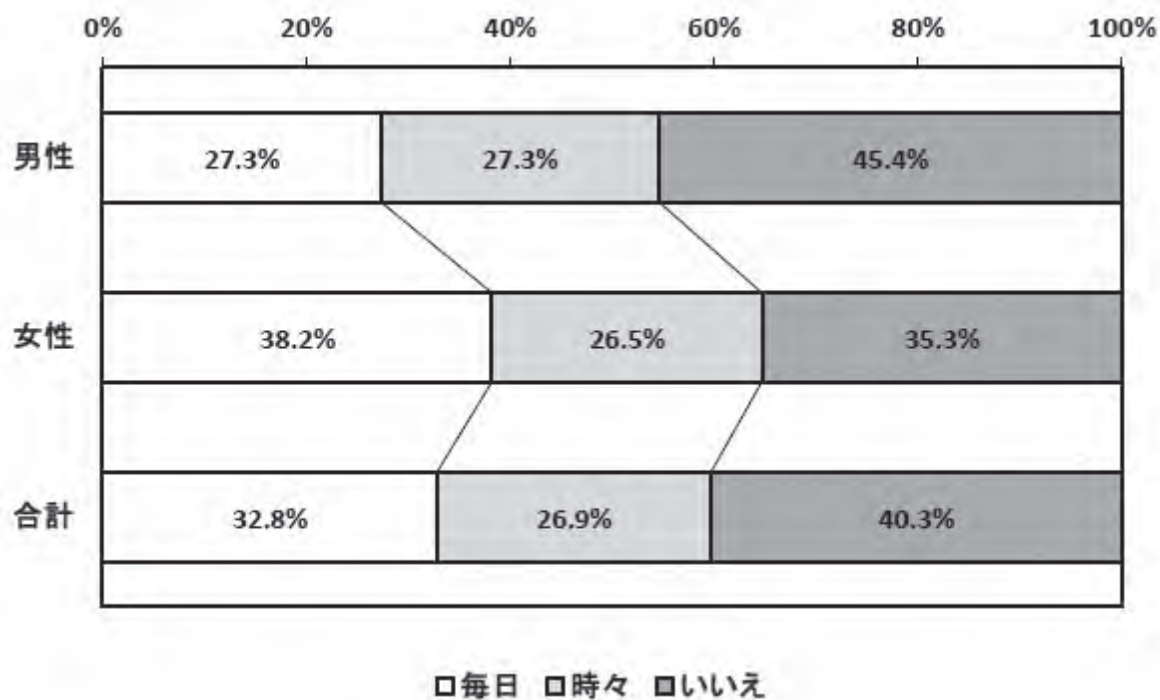
【施設職員の方々へのアドバイス】

歯と歯の間の歯垢（しこう＝単なる汚れでなく細菌の塊です）は歯周病の原因になりますが、歯ブラシだけでは十分除去できません。歯間ブラシやフロスで除去することが有効です。ただし、使い方にコツがあるので、かかりつけの歯科医院で使い方を聞いてから使うよう助言してください。

18 ゆっくりよく噛んで食事をしますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】 調査対象者：69名

「いいえ」と回答した者は、男性45.4%、女性35.3%、全体40.3%であった。男女間に差はなかった。



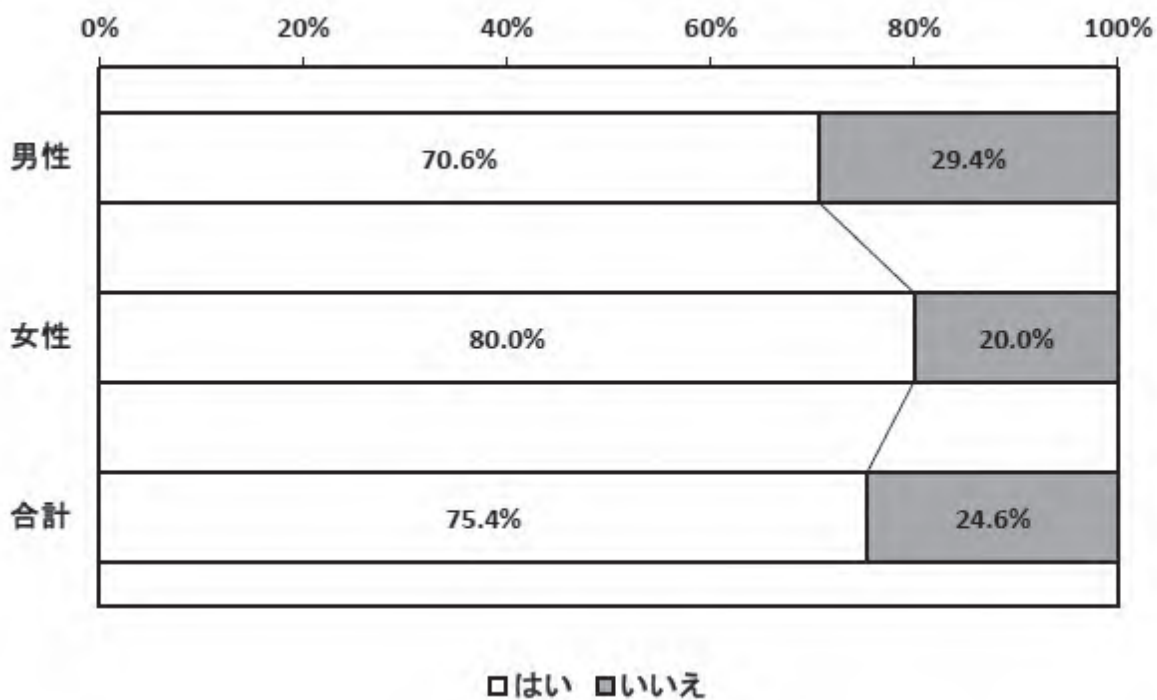
【施設職員の方々へのアドバイス】

ゆっくり噛んで食事すると、唾液（つば）がたくさん出て、食事のおいしさが増します。さらに、過剰な食欲を抑えることができ肥満予防になります。一口30回噛んで食べることが推奨されていますが、難しい時はいつもより5回多く噛むよう助言してください。早食いの人は食事前に声かけしてください。

19 歯科医院等で歯みがき指導を受けたことはありますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】調査対象者：69名

「はい」と回答した者は、男性70.6%、女性80.0%、全体75.4%であった。男女間に差はなかった。



【施設職員の方々へのアドバイス】

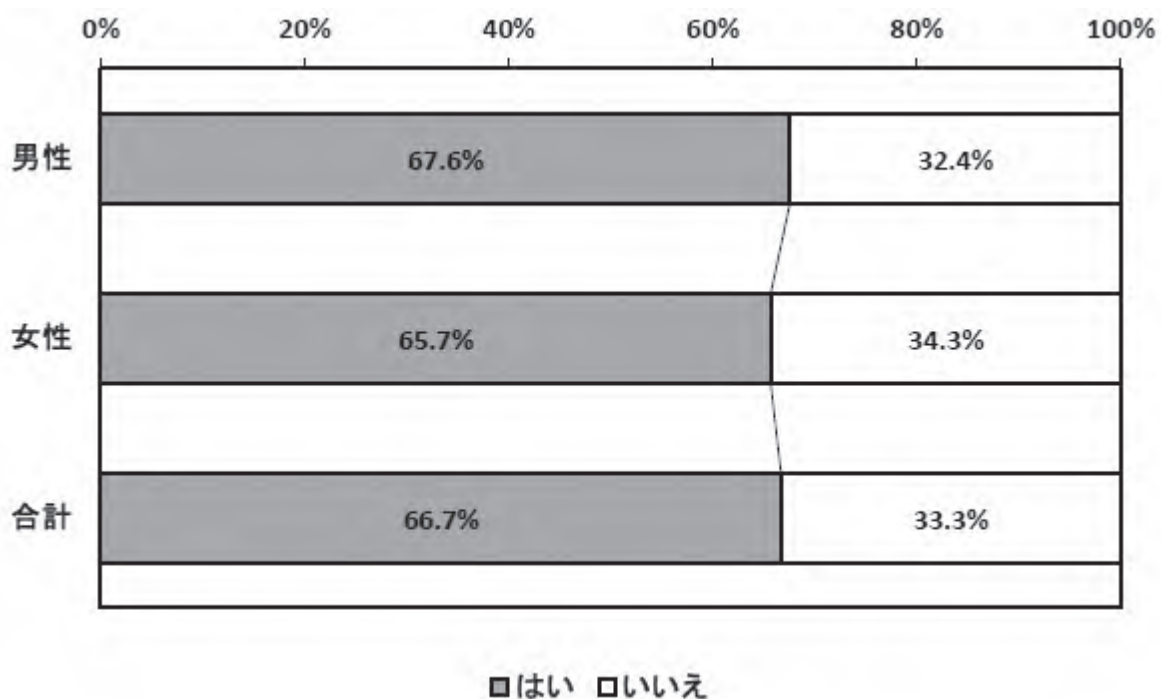
歯科医院などで歯みがき指導を受けると、みがく時のくせやみがきにくいところがわかり、自分でみがく時に効果的に口の中を清潔にすることができます。

歯みがき指導を受けたことがない場合は、かかりつけの歯科医院で聞くように助言してください。

20 年に 1 回以上は歯科医院で定期健診を受けていますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】 調査対象者：69名

「はい」と回答した者は、男性67.6%、女性65.7%、全体66.7%であった。男女間に差はなかった。



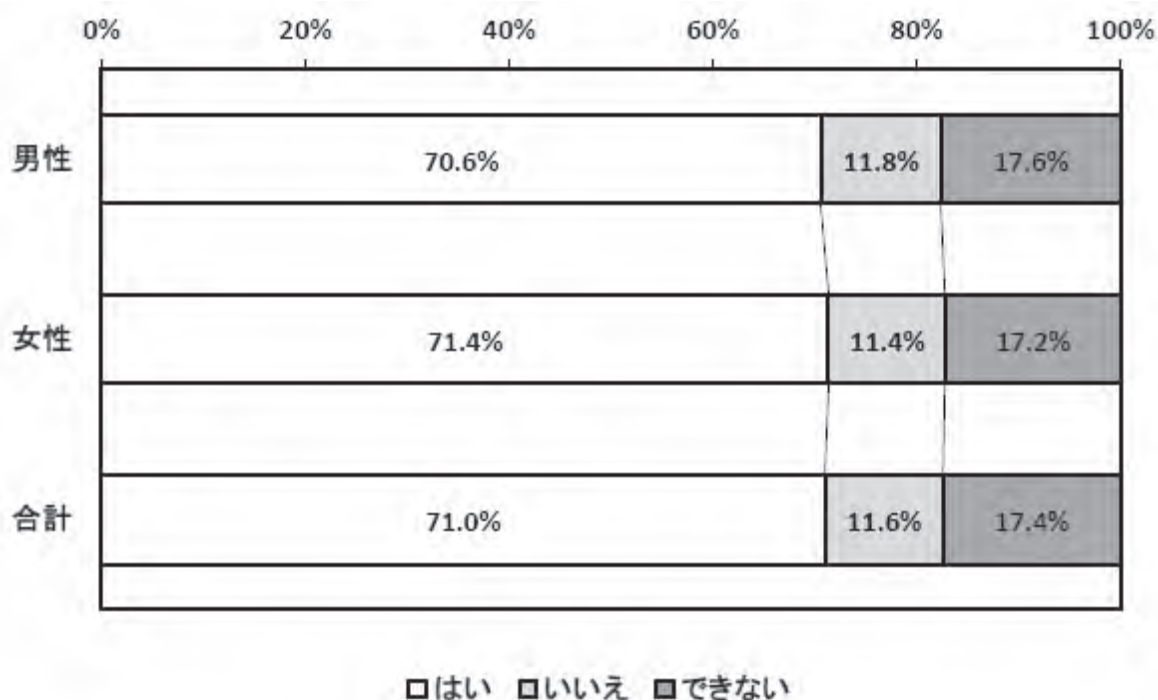
【施設職員の方々へのアドバイス】

かかりつけの歯科医院で年1回以上定期的に歯科健診を受けることは、痛みなど症状が出る前にむし歯や歯周病を見つけるために必要です。まだかかりつけの歯科医院がない方はかかりつけを探して、歯科健診に行っていない場合は、歯科健診に行くよう助言してください。

21 歯みがき後に「ぶくぶくうがい」をしていますか

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】調査対象者：69名

「はい」と回答した者は、男性70.6%、女性71.4%、全体71.0%であった。また、男女とも約17%が「できない」と回答した。男女間に差はなかった。



【施設職員の方々へのアドバイス】

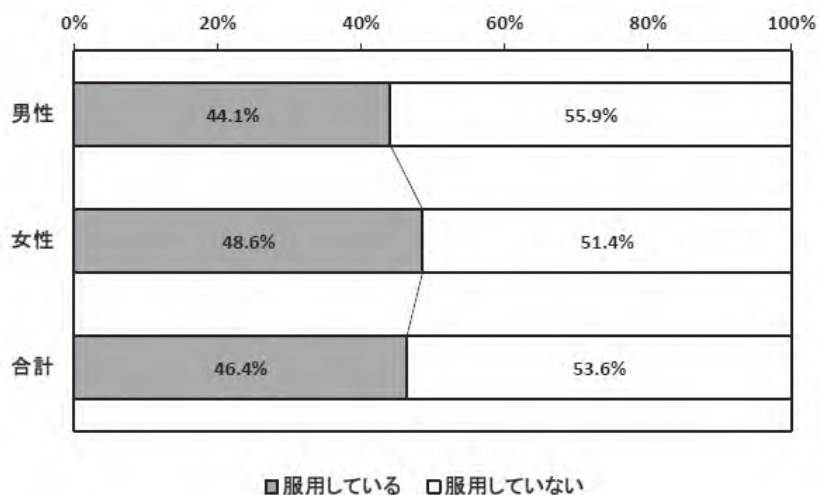
歯みがき後の「ぶくぶくうがい」（「がらがらうがい」ではなく）は歯みがきで除去した歯垢（しこう＝単なる汚れでなく細菌の塊です）を口の外に出すために必要です。できる場合は歯みがき後に毎回行ってもらってください。

できない場合は、コップに水を入れて、歯ブラシをすすぎながらみがいて、最後に、濡れたガーゼや口腔内用ウエットティッシュ等で歯や歯ぐきをぬぐうやり方がありますが、自分で食事ができてお茶を飲める人は、歯みがきの後に水を飲む方法もあります。

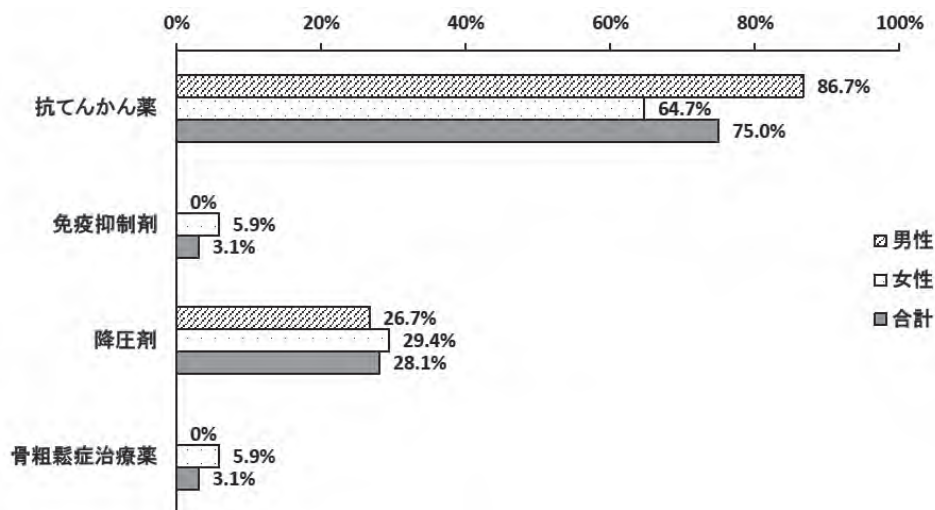
22 服薬状況

【狛江市障害者通所施設利用者の調査結果】 調査対象者：69名

抗てんかん薬、免疫抑制剤、降圧剤、骨粗鬆症治療薬のいずれかを服用していると回答した者は、男性44.1%、女性48.6%、全体46.4%であった。男女間に差はなかった。



また、「服用している」と回答した32名の、抗てんかん薬、免疫抑制剤、降圧剤、骨粗鬆症治療薬の服用状況を以下に示す。すべての服用薬において、男女間に差はなかった（複数回答）。



【施設職員の方々へのアドバイス】

抗てんかん薬や、がん、リウマチで飲む免疫抑制剤、高血圧で飲む降圧剤は歯ぐきの著しい腫れと関係があります。また、骨粗しょう症治療薬はあごの骨の炎症と深い関係があります。これらの薬を飲んでいる時は、口の中の健康管理に特に配慮が必要です。

受診日 年 月 日

★この質問票は、歯科に関する問題点を確認して、必要と考えられる保健指導を把握するための質問票になります。
1~22の質問で、当てはまる項目に○をつけてください。
保護者の方・施設職員の方が記入される場合、Q1~Q6については他覚的に見て可能な範囲で回答を記入して下さい。

歯科健診質問票

氏名 _____ (男・女) (_____ 歳) 所属施設名 _____	0点	1点
Q1 現在、ご自分の歯や口の状態で気になることはありますか	2. いいえ	1. はい
Q1-2 Q1で「はい」の場合、当てはまるもの全てに○をつけてください： 1.噛み具合 2.見た目 3.話すこと 4.口臭 5.痛み 6.その他		
Q2 ご自分の歯は何本ありますか (かぶせた歯(金歯・銀歯)、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含めます)	2. 20本以上	1. 19本以下
Q3 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられますか	1. 左右両方かめる	2. 片方・3. 両方かめない
Q4 歯をみがくと血がでますか	3. いいえ	2. 時々・1. いつも
Q5 歯ぐきが腫れてブヨブヨしますか	3. いいえ	2. 時々・1. いつも
Q6 冷たいものや熱いものが歯にしみますか	3. いいえ	2. 時々・1. いつも
Q7 かかりつけの歯科医院がありますか	1. はい	2. いいえ
Q8 歯科医院に行けないことがありますか ⇒行けないことがある場合、理由として当てはまるもの全てに○をつけてください： 1. 怖い 2. 忙しい 3. 断られた 4. 通える歯医者が見つからない 5. 困ることがない 6. その他	2. いいえ	1. はい
Q9 現在、次のいずれかの病気で治療を受けていますか ⇒当てはまるもの全てに○をつけてください： 1.糖尿病 2.脳卒中 3.心臓病	2. いいえ	1. はい
Q10 家族や周囲の人々は、日頃歯の健康に関心がありますか	1. はい	2. どちらともいえない・3. いいえ
Q11 自分の歯に自信があったり、人からほめられたりすることがありますか	1. はい	2. どちらともいえない・3. いいえ
Q12 普段、職場や外出先でも歯を磨きますか	1. 毎回	2. 時々・3. いいえ
Q13 間食(甘い食べ物や飲み物)をしますか	3. いいえ	2. 時々・1. 毎日
Q14 たばこを吸っていますか	2. いいえ	1. はい
Q15 夜、寝る前に歯をみがきますか	1. 毎日	2. 時々・3. いいえ
Q16 フッ素入り歯みがき剤を使っていますか	1. はい	2. いいえ・3. わからない
Q17 歯間ブラシまたはフロスを使っていますか	1. 毎日	2. 時々・3. いいえ
Q18 ゆっくりよく噛んで食事をしますか	1. 毎日	2. 時々・3. いいえ
Q19 歯科医院等で歯みがき指導を受けたことはありますか	1. はい	2. いいえ
Q20 年に1回以上は歯科医院で定期健診を受けていますか	1. はい	2. いいえ
Q21 歯磨き後に「ぶくぶくうがい」をしていますか	1. はい	2. いいえ・3. できない
Q22 現在、次のいずれかの薬を飲んでいますか ⇒該当するもの全てに○をつけてください： 1.抗てんかん薬 2.免疫抑制剤 3.降圧剤 4.骨粗しょう症の薬	2. いいえ	1. はい

私は自分の歯や口の健康を守るため、この調査に協力することに同意します。

署名欄 _____

代理記入者 _____

この質問票は、日本歯科医師会が作成した、
標準的な成人歯科健診プログラム・保健指導マニュアルに質問を追加し、
日本歯科医師会の許可を得て作成されたものです。

V 健康教育シート

1 健康教育シートの説明例

【健康教育シート① むし歯になりやすい食べ物・飲み物】

私たちのまわりにある甘い食べ物や飲み物には多くの砂糖が含まれています。例えば、スポーツドリンクのペットボトル500ccには25gの砂糖が含まれていますが、意識せず飲んでいきます。砂糖のとり過ぎはむし歯や歯周病だけでなく、肥満や糖尿病など体全体の健康に影響します。

量や時間を決めて甘い食べ物や飲み物を食べたり飲んだりしましょう。

【健康教育シート② よくかんで食べていますか？】

よく噛んで食べると唾液（つば）がたくさん出て、食事がおいしくなり、それによって食事に満足感があり食べ過ぎを防ぐことができます。また、唾液の効果でむし歯や歯周病になりにくくなります。

一口30回噛んで食べるとよいと言われています。いつもの食事のためしてください。

【健康教育シート③ ちゃんとみがいていますか？】

いつも前歯はみがくけれど、奥歯まで歯ブラシが届いていない人もいます。奥歯は食べ物を噛んだり、食べたものを飲み込むために大切な働きをしています。むし歯で奥歯に穴があいたり、歯周病でぐらぐらしてしまうと毎日の食事が楽しくありません。

奥歯に歯ブラシをあててていねいに歯をみがいてください。

【健康教育シート④ 健康な歯ぐきと歯周病の歯ぐき】

上が健康な歯ぐきで下が歯周病の歯ぐきです。健康な歯ぐきは、ピンク色でしまっていますが、歯周病の歯ぐきは赤くなってブヨブヨしています。

健康な歯ぐきと歯周病の歯ぐきの色、形、固さ、出血のちがいは、下の表のとおりです。

	健康な歯ぐき	歯周病の歯ぐき
色	薄いピンク色	赤色
形	三角形	丸い
固さ	弾力がある	ぶよぶよしている
出血	なし	あり

歯ぐきに歯垢（しこう=単なる汚れではなく細菌の塊です）をつけたままにしておくと、細菌が出す有害物質で歯ぐきが腫れて歯みがきの際血が出やすくなります。

毎日ていねいに歯をみがいて歯垢を取り除いて、健康な歯ぐきを保ちましょう。

【健康教育シート⑤ 入れ歯をきれいにしていますか？】

入れ歯には歯垢（しこう=単なる汚れではなく細菌の塊です）が付きやすく、そのままにしておくと口臭の原因になり、また、入れ歯に接している歯ぐきが腫れたり、入れ歯を支えている歯がむし歯になったりします。

毎日、歯ブラシで歯垢を除去してください。

【健康教育シート⑥ 歯と歯の間もきれいにしましょう！】

歯と歯の間の歯垢（しこう=単なる汚れではなく細菌の塊です）は歯周病の原因になります。歯と歯の間の歯垢は歯ブラシだけでは十分とれません。

歯間ブラシやフロスを使って除去することは有効です。

ただし、歯間ブラシやフロスの使い方にはコツがあるので、かかりつけの歯科医院で使い方を聞いて、使ってください。

【健康教育シート⑦ たばこは歯や歯ぐきによくありません】

たばこの煙にはニコチンやタールが含まれています。

そのため口臭がひどくなり、歯や歯ぐきが黒くなって見た目が悪くなります。

また、歯周病の原因となる細菌と戦う力が弱くなって歯周病になりやすくなります。

自分の歯を守るために、たばこをやめましょう。

【健康教育シート⑧ 歯のためにいいこと】

自分の歯を守るためには、ていねいな歯みがきなど自分自身の努力と周囲の人たちの力が必要です。

日頃から家族や施設のスタッフに相談して、また、かかりつけの歯科医院で1年に1回は痛みがなくてもみてもらいましょう。

2 健康教育シート

- ① むし歯になりやすい食べ物・飲み物
- ② よくかんで食べていますか？
- ③ ちゃんとみがいていますか？
- ④ 健康な歯ぐきと歯周病の歯ぐき
- ⑤ 入れ歯をきれいにしていますか？
- ⑥ 歯と歯の間もきれいにしましょう！
- ⑦ たばこは歯や歯ぐきによくありません
- ⑧ 歯のためにいいこと