

# 歯周病予防

## 「リッパー ～翔、きみが未来を変えるりん～」



### ーねらいー

江戸川区 8020 応援キャラクター「リッパー」が登場するアニメーションを観ることで、歯や口の健康を身近に感じ、歯周病予防の具体的な方法を学び、歯と口の健康づくりの推進を図る。自分の歯や口に関心を持ってもらう。

### ーあらすじー

多くの人々が歯周病になってしまった未来。みんなの歯と笑顔を守りたいと願う「しいな」のところへ「リッパー」が現れた。しいなとリッパーは、未来を変える力を持つ「翔」の子ども時代へタイムスリップする。小学生の翔に、歯周病予防のポイントを教え、みんなに伝えて未来を変えてほしいと願います。翔はアイドルとなり、人々に歯の大切さを広め、人々は健康な歯と笑顔を取り戻すことができた。

### ◆テーマ 「歯周病予防のポイントについて」

学齢期から歯周病の予防をすることを目的とし、テーマとしました。

◆対象 小学6年生でも理解できる内容となっているため、歯周病予防の教育を目的として幅広い学年に使用できます。

◆内容 歯周病予防の授業等の導入で利用できます。  
DVDのポイントは下記のとおりのため、適宜補足してご説明ください。

#### (1) 歯周病について

##### ◆歯周病の特徴

歯肉の腫れ、歯肉から血が出る、歯肉に赤みがあります。歯周病の初期症状である歯肉炎は、無症状であることが多く、痛みはほとんどないのが特徴です。明確な自覚症状が現れないことから、歯肉炎は放置されがちです。

◆歯周病の原因はプラーク（歯垢）です。

◆小中学生にみられる歯周病は、歯肉炎がほとんどです。歯みがきでプラーク（歯垢）を除去することで症状は改善することが多いです。

#### (2) 歯周病予防のポイント

①規則正しい生活・食習慣の実践

②歯みがきの方法・フロスの使い方

##### ● 歯みがきの基本的なポイント

歯ブラシは、鉛筆を持つように持ち、歯と歯肉の境目にあてます。やさしく1本ずつみがきます。

##### ● フッ素入り歯みがき剤の正しい使い方

・フッ素は歯の質を強くする、むし歯菌の活動をおさえるなど、むし歯予防に有効な働きをします。

・歯みがき剤の量は、1cm程度が望ましいです。

・フッ素を口の中に長くとどめるために、フッ素入り歯みがき剤使用後のうがいは、1回のみをおすすめします。

##### ● フロスの使い方

歯と歯の間に入れ、歯に沿わせて上下に動かします。

③ かかりつけ歯科医の受診

健康な歯を保つためには、かかりつけの歯医者さんで定期的なチェックと専門的なクリーニングが必要です。定期健診や予防処置を受ける習慣を身に着けることの大切さを伝えて下さい。

