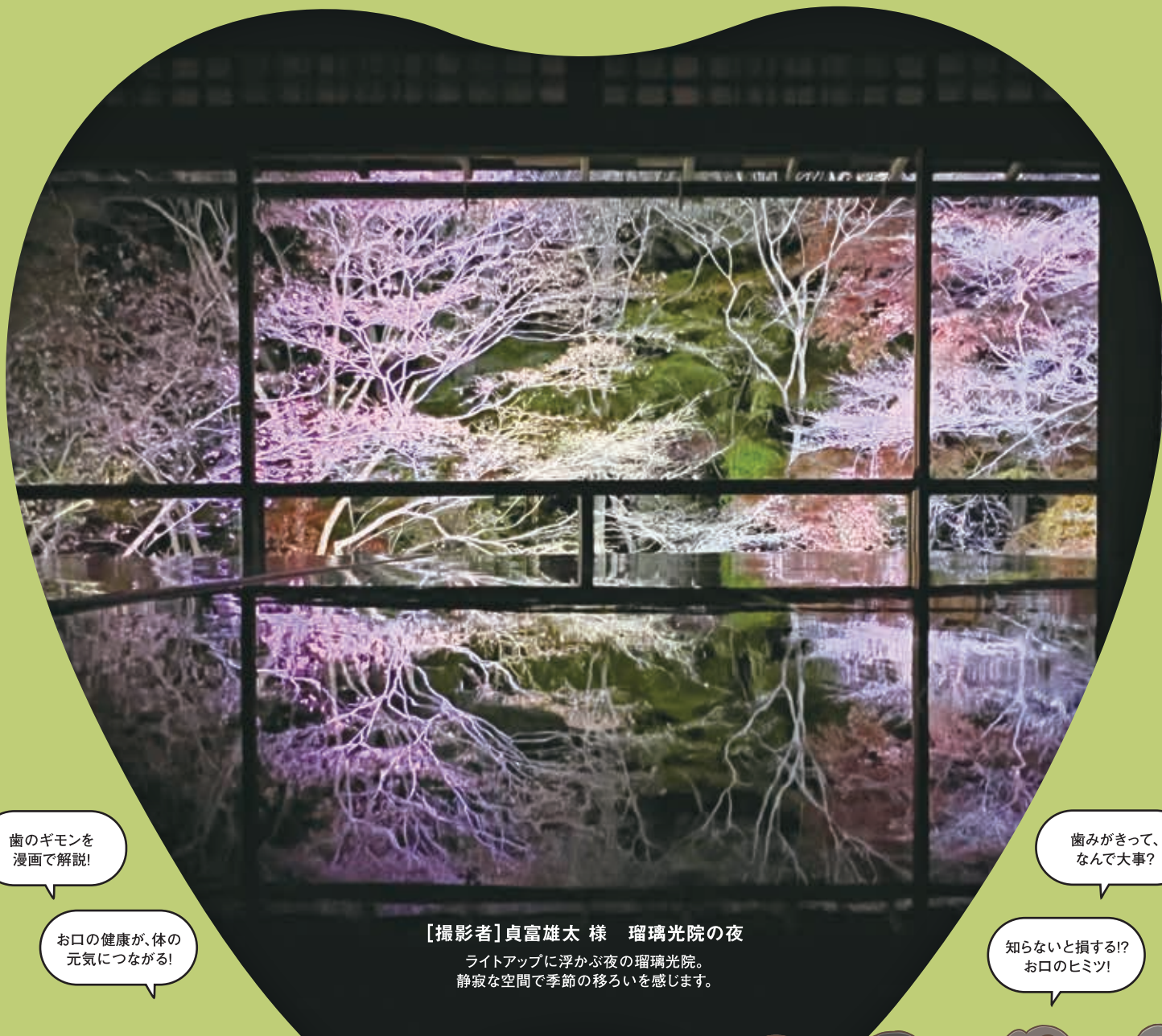




「KYOの歯」
Webサイトも
ご覧ください。

赤ちゃんからシニアまで マンガで歯と口の健康アドバイス



歯のギモンを
マンガで解説!

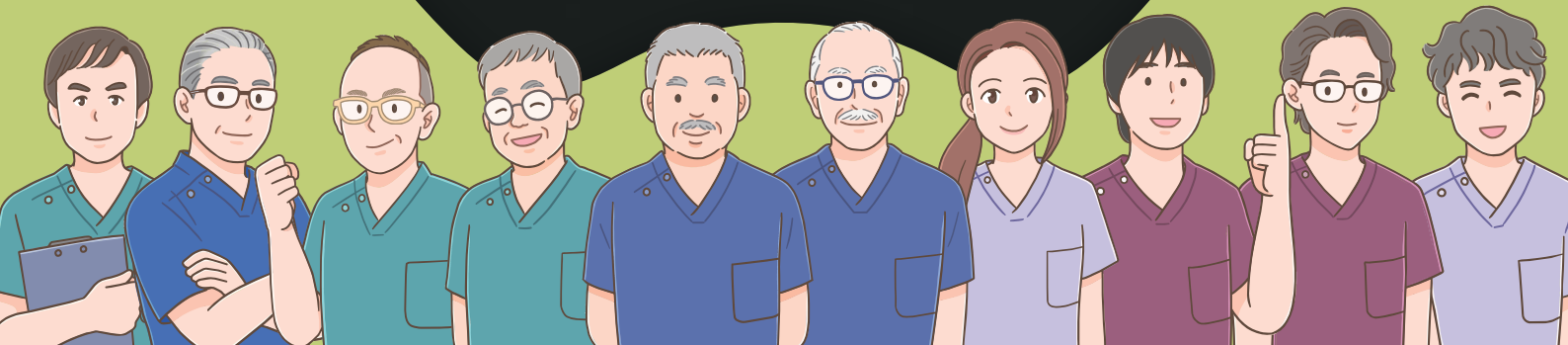
お口の健康が、体の
元気につながる!

[撮影者] 貞富雄太 様 瑠璃光院の夜

ライトアップに浮かぶ夜の瑠璃光院。
静寂な空間で季節の移ろいを感じます。

歯みがきって、
なんで大事?

知らないと損する!?
お口のヒミツ!



歯の生え始め

歯医者さんのアドバイス

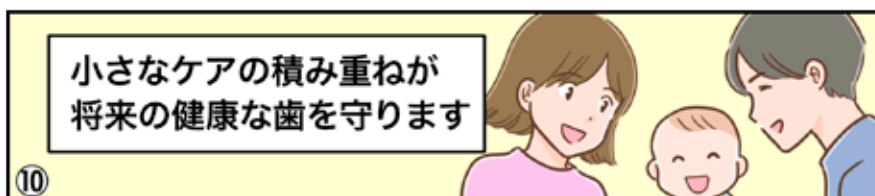
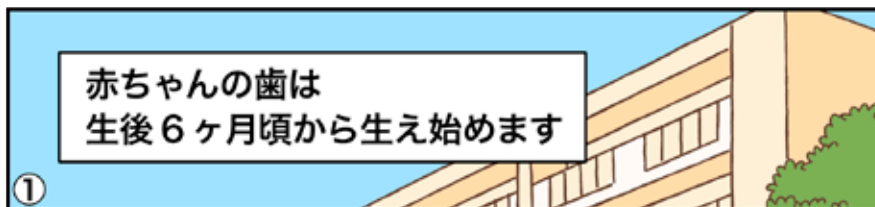
歯が生え始めたら、まずは「歯みがきに慣れること」が大切です。最初はガーゼややわらかい歯ブラシで、やさしく触れることから始めましょう。

仕上げ磨きは保護者の方が行い、特に前歯の裏や歯ぐきの境目を丁寧に磨いてください。嫌がる場合は無理をせず、短時間で毎日続けることが重要です。

歯みがきを楽しい習慣にすることが、むし歯予防の第一歩です。



歯みがき習慣は
はじめが肝心！



case 2

むし歯にならないために

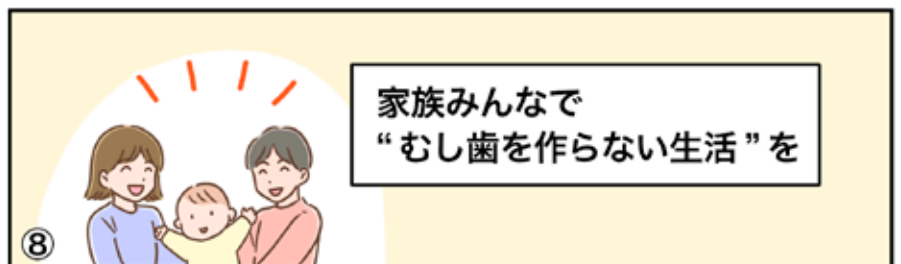
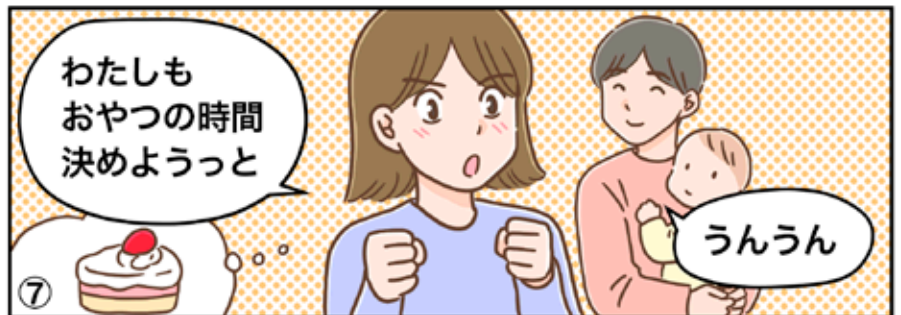
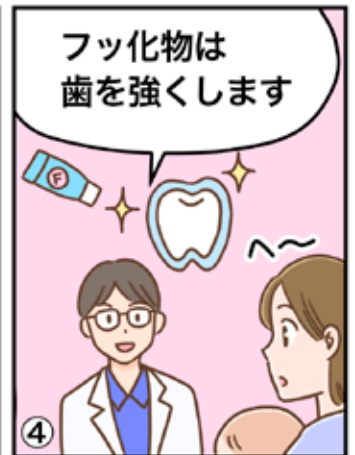
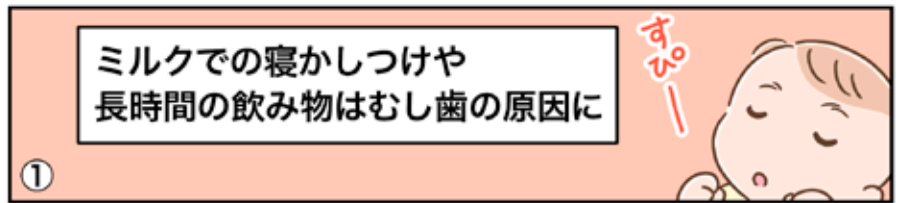
歯医者さんのアドバイス

子どものむし歯は、糖分を含む食品や飲み物を頻繁に摂ること（だらだら食べ・だらだら飲み）や、歯みがき不足により、むし歯菌が増えることで起こります。生えただけの歯はむし歯になりやすいため、特に注意が必要です。

さらに、仕上げ磨き不足や口呼吸、唾液の少なさもリスクとなります。生活習慣を整え、正しい歯みがきと定期健診を受けることがむし歯予防につながります。



子どものむし歯の原因はこれ！

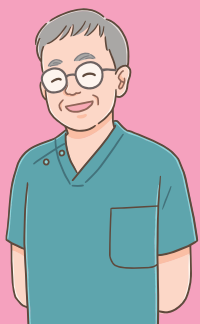


フッ化物の効果

歯医者さんのアドバイス

フッ化物は、大人の歯よりむし歯になりやすい子どもの歯を強くし、むし歯菌の働きを抑える効果があります。

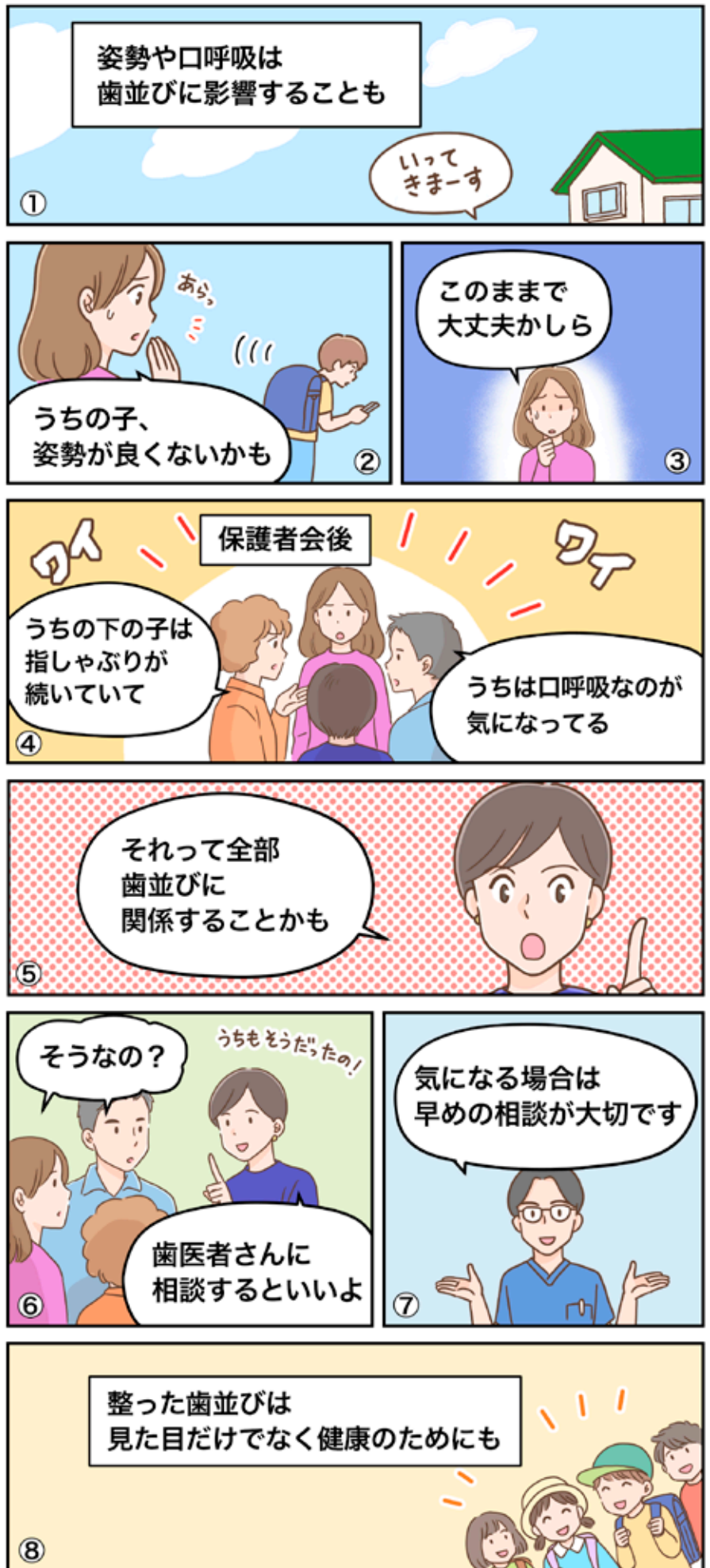
歯みがき粉は年齢に応じたフッ素濃度と適切な量を使用し、うがいが難しい場合は少量で対応します。歯科医院での定期的な高濃度のフッ化物塗布を組み合わせることで、より効果的にむし歯予防ができます。



フッ化物は子どもの歯を守ります！



歯列 口腔機能発達不全と



歯医者さんのアドバイス

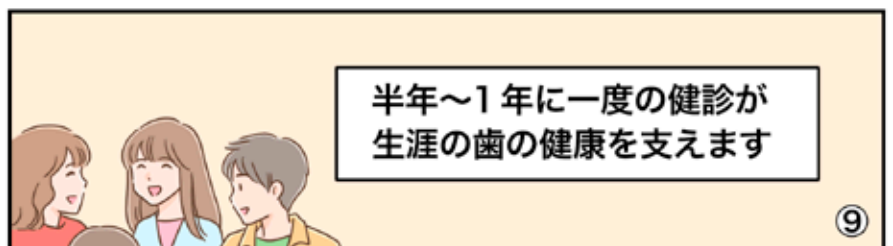
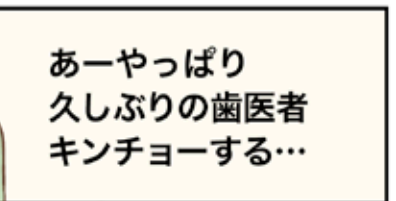
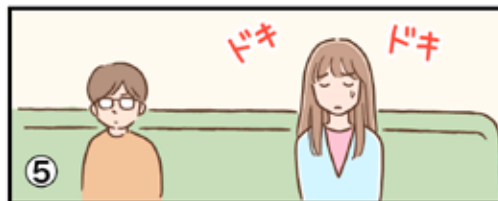
18歳未満の子どもにおいて、食べる・話す・飲み込むといったお口の機能が十分に発達していないと、口腔機能発達不全症と診断される可能性があります。症状として口呼吸、滑舌の悪さ、食べこぼしなどが見られることがあります。

対処として、正しい姿勢やよく噛む習慣づけ、口を閉じるトレーニングが重要です。早めに歯科医院で相談し、適切な指導を受けることが改善につながります。



ご存じですか？
口腔機能
発達不全症

歯科健診の重要性



歯医者さんのアドバイス

20～30代は自覚症状が少ないまま、むし歯や歯周病が進行しやすい時期です。京都府歯科医師会が行った大学生歯科健診の調査では、定期的な歯科健診の未受診者は受診者と比較してむし歯を持つリスクが3.6倍、歯ぐきの状態不良のリスクが2.5倍高くなるという結果が出ました。

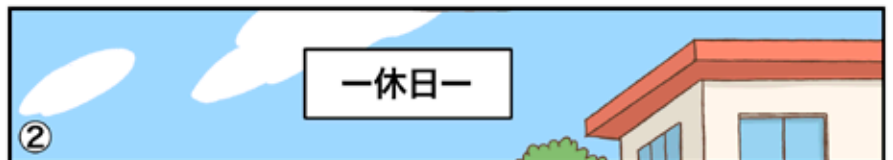
歯周病の患者が若年層でも増えていることを受け、厚生労働省は2024年度から自治体の歯周病検診の対象年齢に20歳と30歳を追加しました。自治体の健診補助制度も活用し、できるだけ早く歯科健診を習慣化することが重要です。



若い世代の歯科健診の習慣化が大切です!

case 6

忙しい人へ
仕事や子育てで



歯医者さんのアドバイス

むし歯や歯周病の症状が進行すると痛みが出たり、食べ物が咬みにくくなったりします。症状が進行してからの治療になると治療期間や通院回数が増えてしまいます。それにより生涯の医療費が高くなる傾向があります。

定期的な歯科健診を受けることで、予防や早期発見につながり、結果的に時間やお金を節約することができます。



歯1本の資産価値は60〜120万円といわれています

歯周病の予防

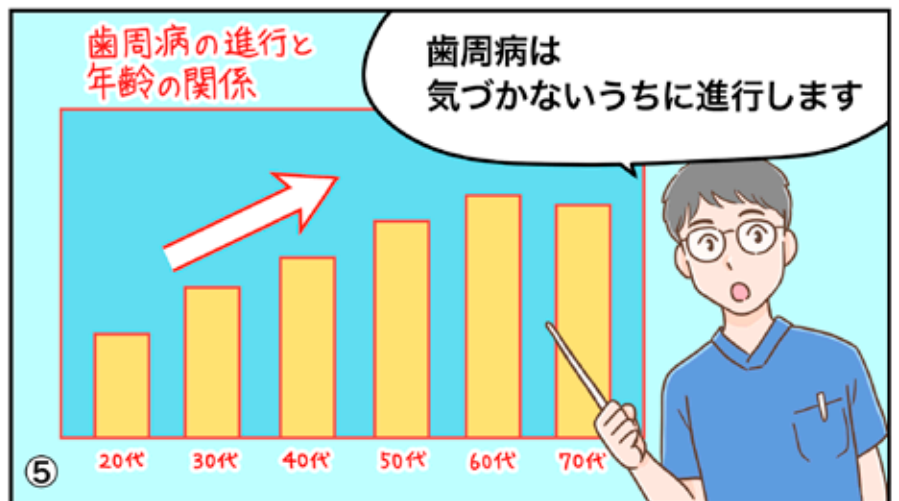
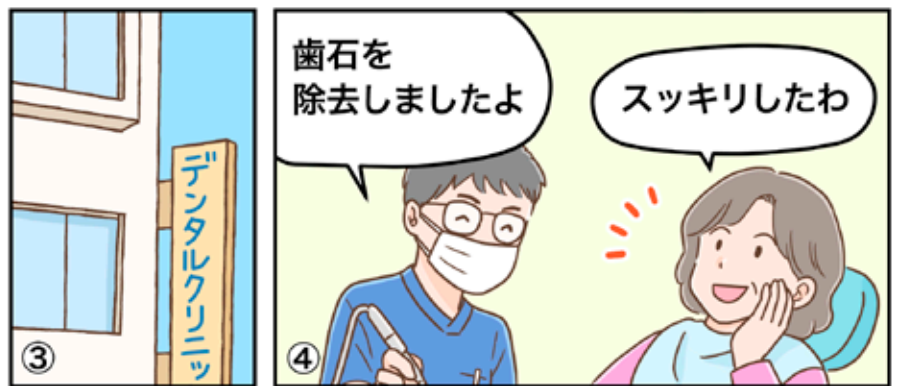
歯医者さんのアドバイス

歯周病とは、歯周病菌によって歯ぐきの炎症や出血(歯肉炎)が起こり、やがて歯を支える顎の骨が溶けてしまう病気です。進行すると歯がぐらつき、最終的に歯を失うこともあります。

痛みなどの自覚症状が少なく、気づかぬうちに進むため、「サイレントディーズ(静かな病気)」と呼ばれます。毎日の正しいセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアを受けることが重要です。



歯周病は
静かに進みます



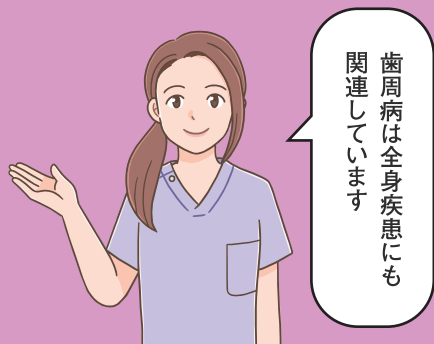
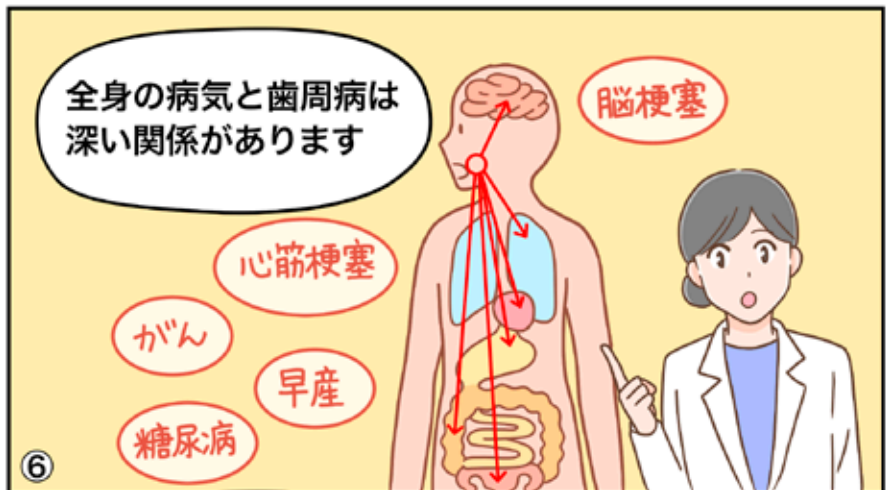
生活習慣との関係



歯医者さんのアドバイス

歯周病はお口だけでなく、全身の健康にも影響します。病気になるリスクは、糖尿病で約2倍、心筋梗塞や脳梗塞で約1.5~2倍、早産・低体重児出産で約2~3倍高くなると報告されています。

血管に入った歯周病菌や歯ぐきの炎症物質が全身の病気に影響を及ぼすと考えられています。毎日の正しいケアと定期的な歯科健診が、全身の健康維持にもつながります。



オーラルフレイル （口の虚弱）

歯医者さんのアドバイス

オーラルフレイルとは、加齢などにより「食べる・飲み込む・話す」などのお口の機能が少しずつ低下する状態です。放置すると全身の衰えにつながるため、早期の気づきが大切です。

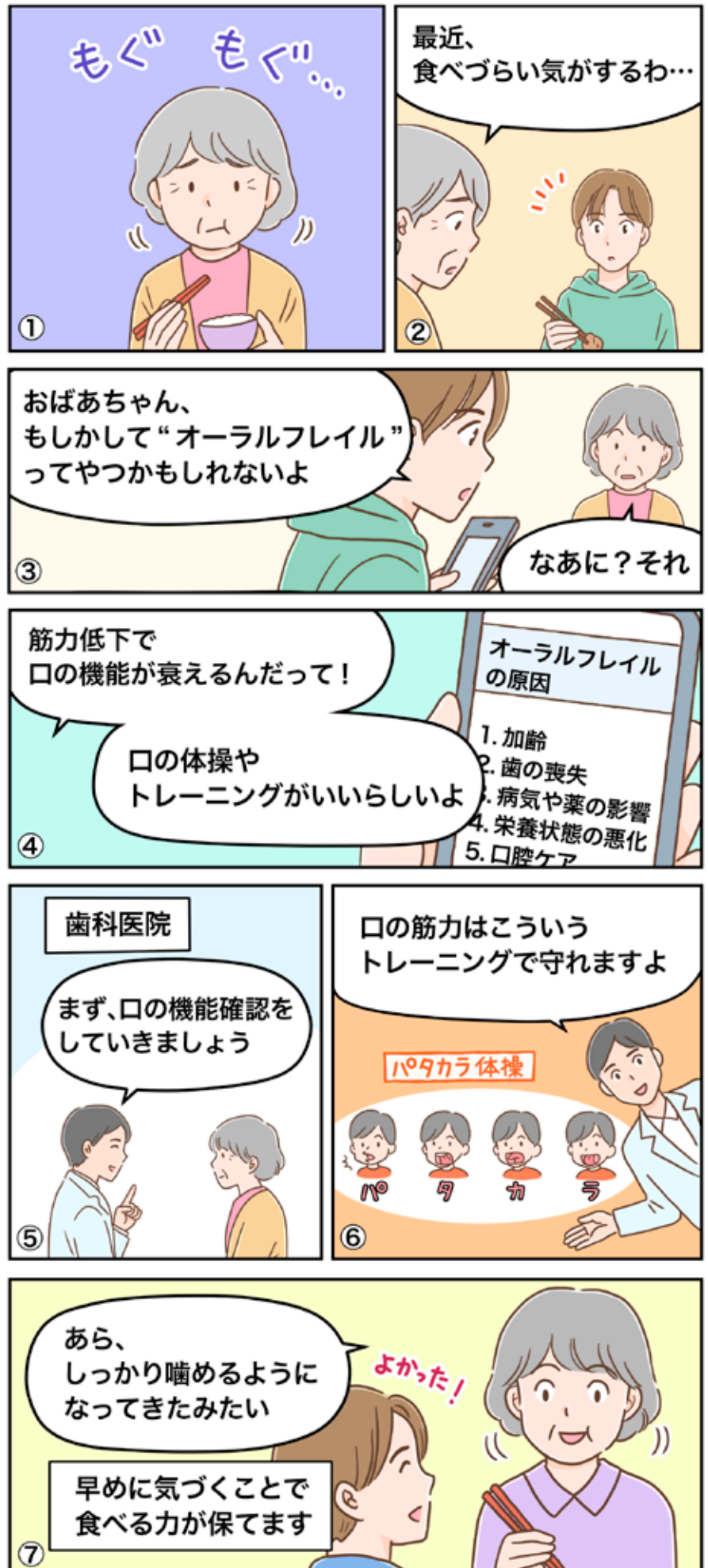
下記のチェックリストで確認できます。

【質問】	【選択肢】
自身の歯は、19本以下ですか？ ※さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 ※インプラントは、自分の歯として数えません。	はい いいえ
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい いいえ

※ 5つの項目のうち、「はい」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。



口の衰えサインに
気づきまじょう！



口から健康を守る

歯医者さんのアドバイス

加齢や生活習慣、合わない入れ歯などによりお口の機能が低下することがあります。

食べにくさやむせ、滑舌の低下、口の乾きなどの症状が現れ、柔らかいものしか食べられない状態が続くと、お口の機能はますます低下するという悪循環に陥ります。

予防と改善には、しっかり噛める歯や入れ歯で食べ物をよく噛み、会話の機会を増やすこと、口腔体操や舌のトレーニングをすることが有効です。そのためには定期的に歯科医院でチェックを受け、早めに対応することが大切です。



PRESENT



アンケートにご回答いただいた方の中から

抽選でステキな賞品をプレゼント

皆さまからのご感想や、歯と口に関する疑問・質問を大募集!

2026年12月31日までにご応募いただくと、抽選で下記の賞品をプレゼント。

皆さまのお声を
聞かせて
くださ〜い!

KYOの歯
アンケート



このQRを
スマートフォン
などで読み込み
アンケート入力
のフォームに移動

①ソニックケア



2
名様

歯と歯ぐきにやさしい安心な
毛束で、すみずみまで
きれいに磨けます。

②動物園年パス2枚セット



5
名様

2枚セットの
京都市動物園の
年間入園券です。

③子ども向け フッ素入り薬用歯みがき



10
名様

乳歯が生えたら、0歳からの
ステップむし歯予防。
うがい不要です。

④口腔ケアセット



30
名様

フロス・歯ブラシ・
歯磨剤などの
口腔ケアセットです。

※賞品をお選びいただくことはできません。あらかじめご了承ください。その他のプレゼント応募条件などの詳細はアンケートフォーム内に記載しています。

表紙を飾る写真を公募します!

作品
テーマ

「お気に入りの京都の風景」

※応募者本人が撮影したもの、肖像権(人物)の承諾が取れているものに限ります。
※掲載の都合上、トリミングなどを行う場合がございますので、あらかじめご了承ください。
※作品は厳正なる審査の上選定し、採用されたご本人のみにご連絡いたします。

DATA format
データ容量・形式

・高画質対応のカメラ/レンズで撮影したもの
・JPEG データ ・10MB程度
・目安4000×6000pixel程度

テーマに沿って、京都の美しい景色、ほっとするようなひとコマ、日常の中の風景...など、京都の暮らしの中で見つけた「お気に入りの一枚」をぜひご応募ください。表紙写真に採用された方には賞品としてデンタルケア詰め合わせセットをプレゼント!

《データ提出先・締め切り日》

2026年12月31日までに必要事項を記載のうえ、
画像を添付し、下記のメールアドレスにお送りください。

宛先 **kyonoha@tplus-group.co.jp**
編集・制作 株式会社ティ・プラス
件名 「KYOの歯」表紙画像
本文 お名前・作品のご説明(100字程度)
画像 メール添付

一般社団法人 京都府歯科医師会 会立



Kyoto College of Dental Hygienists and Technicians

京都歯科医療技術専門学校

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東柵尾町1番地
TEL.075-812-8492 ☑ info@sikasen.jp

[受付時間]
9:00~12:00・13:00~17:00月-金(祝日除く)
昼休み12:00~13:00はTEL.075-812-8494

https://sikasen.jp 京都歯科医療技術



全身の健康に つながる仕事!

口腔の健康を守る国家ライセンス

衛生士科(3年制)

技工士科(2年制)



《お問い合わせ》



一般社団法人 京都府歯科医師会

〒604-8418 京都市中京区西ノ京東柵尾町1番地

TEL.075-812-8020(代)

京都府歯科医師会 <https://www.kda8020.or.jp>

KYOの歯 きょうの「は」

KYOの歯は一般社団法人 京都府歯科医師会の広報誌です。
府民の皆さまに、歯と口の健康について分かりやすくお伝えしていく
ことを目的として発行しています。

Webサイトもご覧ください <https://kyonoha.com> KYOの歯

Dental Magazine **KYOの歯** VOL.9

第9号 2026年6月発行

