

No.32

とちぎ

歯の健康センターだより



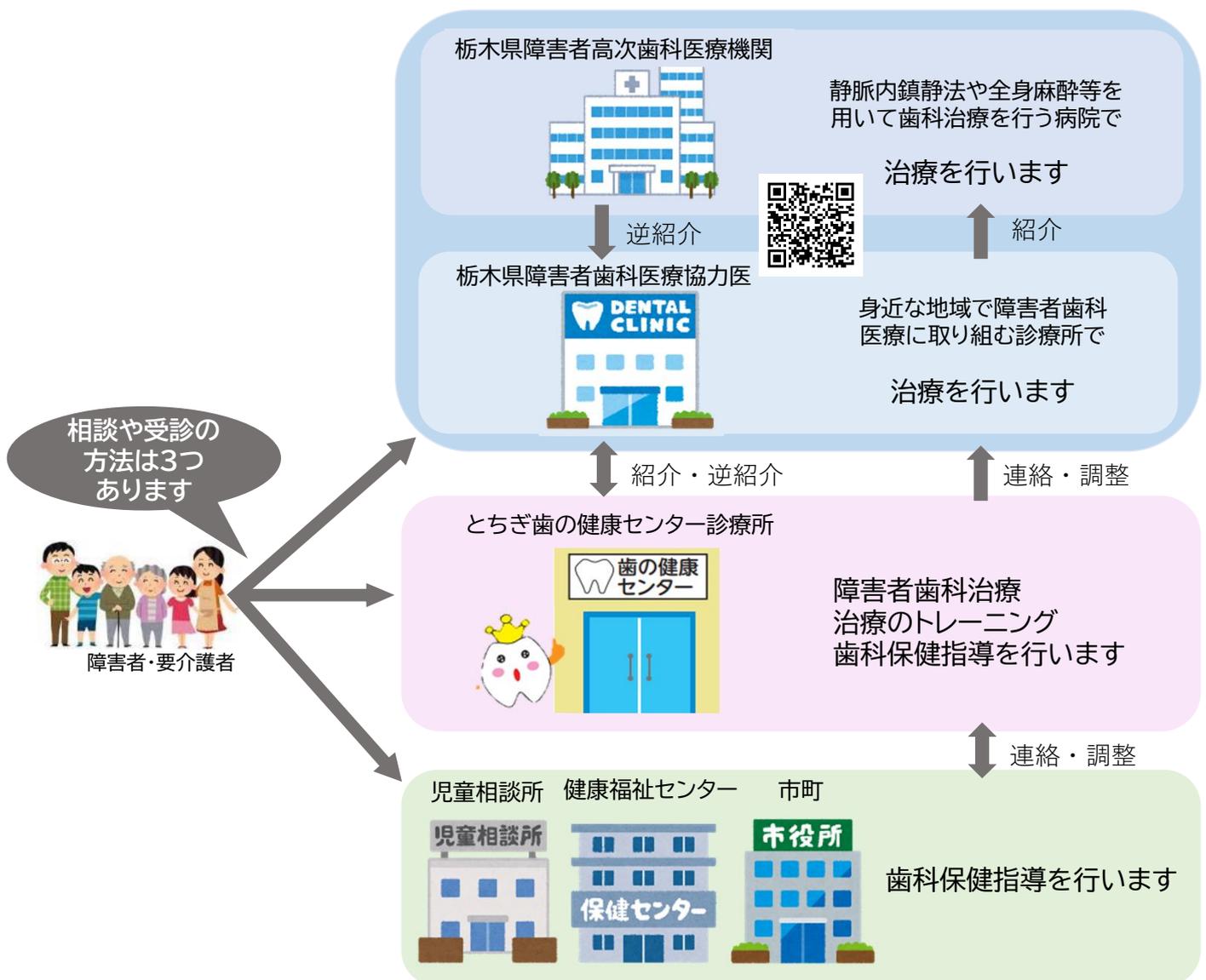
とちぎ歯の健康センター
マスコット ピカちゃん

はじめに

とちぎ歯の健康センターは、栃木県の歯科保健対策の拠点施設として、平成6年2月に開館いたしました。センター内の診療所は、地域の協力医や高次歯科医療機関と連携しながら、障害者や要介護者に適切な歯科医療を提供する「栃木県障害者歯科医療システム」の中核を担い、安心・安全に口腔ケアを受けていただけるよう診療に取り組んでいます。

障害のある方の歯科診療の流れ

栃木県では、障害者や要介護者が安心して安全に歯科医療を受けられるため、「**栃木県障害者歯科医療システム**」を整備しています。このシステムは、障害者や要介護者で歯や口腔の病気で困っておられる方が、住み慣れた身近な地域で適切な歯科医療を受けられるためのものであり、障害や病気の程度に応じて必要があれば、栃木県障害者高次歯科医療機関に紹介して治療が受けられるように連携を図っています。



とちぎ歯の健康センター事業案内

障害者歯科診療

とちぎ歯の健康センター診療所は、専任歯科医師1名、大学病院歯科医師3名、輪番制協力歯科医師56名、常勤歯科衛生士4名で診療を行っています。スタッフは患者さんが安心・安全に診療を受けていただけるよう、日々心がけています。

視察・研修会

当センターでは、一般県民を対象に歯や口腔の健康づくりに関する講話を行うほか、実習を伴う視察・研修を受け入れています。歯科医療従事者の研修、歯科衛生士養成校からの臨地実習の受け入れも行っています。

また、障害者及び高齢者施設の職員や小学校・幼稚園等の教職員など、少人数・短時間でも対応いたしますので、お気軽にご相談ください。



口腔ケア推進研修会



栃木県立衛生福祉大学校 臨地実習



歯科助手認定講習会

展示コーナー・図書資料室

センター2階の展示コーナーには、各ライフステージに応じた口腔ケアのパネルや歯の布製模型等を展示しています。また、図書資料室では、図書やDVDを自由に閲覧できます。ご要望があれば、貸出もいたしますので、ご相談ください。



福祉施設巡回歯科相談・指導事業



希望のあった障害者施設及び高齢者福祉施設を訪問し、入所者を対象とした歯科健診・歯科相談を行っています。また、施設職員を対象とした口腔ケアの実技指導も行っています。お口のケア等でのお困り事や歯科相談がございましたら、当センターまでご連絡ください。

永久歯等対策事業

県内の保育所(園)や幼稚園の園児と保護者を対象に、「6歳臼歯」(6歳頃にお口の一番奥に生えてくる永久歯)を中心としたむし歯予防と歯の健康を守る食生活、歯みがき指導を行っています。また、障害児通所施設の幼児と保護者、特別支援学校の児童と保護者を対象に歯科保健指導を行っています。



歯科相談や歯科保健指導をご希望の方は当センターまでご連絡ください。

※ 中核市(宇都宮市)は対象となりません。

子どもの歯の最新事情



現在、子どものむし歯の数は減っています。
それはなぜでしょうか？
健康なお口に導くためのポイントを見ていきましょう。

歯科医院での定期健診やフッ化物歯面塗布、歯みがき指導、シーラント(予防充填)など、むし歯を防ぐための取り組みが広がってきました。こうした予防対策の充実が、むし歯の減少にも大きく貢献しています。**定期的に歯科健診を受けること**で、お口の状態をチェックし、歯をきれいに保ちながら、むし歯を予防することができます。むし歯予防には、歯科医院で受けるプロフェッショナルケアと自宅で行うセルフケアの両方が欠かせません。この2つは、お互いを補い合う大切な関係にあります。プロフェッショナルケアとセルフケアをバランスよく続けることが、むし歯予防には最も効果的です。就学前から、かかりつけ歯科医院を見つけ、定期的に受診する習慣をつけることをおすすめします。



歯の表面を強くし、むし歯になりにくくするフッ化物の活用が一般的になったことも、むし歯が減っている理由の一つです。フッ化物には主に次のような3つの効果があります。

- ① **歯を修復しやすくする。**歯にとって大切な成分「カルシウム」と「リン酸」が歯に取り込まれやすくなり、歯が修復されやすくなります。
- ② **歯を丈夫にする。**歯の質を強くし、酸で溶けにくく、むし歯になりにくい丈夫な歯をつくります。
- ③ **むし歯菌の働きを弱める。**むし歯の原因となる菌の活動を弱め、むし歯の発生を防ぎます。

歯科医院での定期的なフッ化物歯面塗布を行うことや、ご家庭で年齢に合ったフッ化物配合の歯磨き粉を使うことは、むし歯予防にとっても効果的です。

年齢	濃度	量	回数	ポイント
歯が生えてから2歳 	900~1,000ppmF 	米粒くらい(1~2mm程度) 	フッ素配合歯みがき粉を使ったブラッシングは1日2回	<ul style="list-style-type: none"> ●まずはすべての歯に歯みがき粉を塗り広げてから磨く ●うがいができないうちは歯みがき後に歯みがき粉をガーゼで拭きとる
3~5歳 	900~1,000ppmF 	グリーンピースくらい(5mm程度) 		<ul style="list-style-type: none"> ●まずはすべての歯に歯みがき粉を塗り広げてから磨く ●歯みがき後は少量の水でふくくうがいをする。その後1~2時間は飲食を控える
6歳~成人 	1,400~1,500ppmF 	歯ブラシ全体(1.5~2cm程度) 		<ul style="list-style-type: none"> ●まずはすべての歯に歯みがき粉を塗り広げてから磨く ●歯みがき後は少量の水でふくくうがいをする。その後1~2時間は飲食を控える ●6歳はまず下限量を使い、成長に合わせて量を増やす

※比較のため、成人用の歯ブラシを使用しています。

日本口腔衛生学会、日本小児歯科学会、日本歯科保存学会、日本老年歯科医学会による「4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」をもとに作成。
 歯科衛生士2025年2月号とじ込み付録 ©QPC

👉 上の図に示すように、成長段階によって推奨されるフッ化物の濃度や使用量が異なります。

歯磨き粉に含まれるフッ化物は適切な量を使用するうえでは一般的に安全とされています。特に、むし歯になりやすい方は生活習慣やお口の状態に合わせてフッ化物濃度の高い歯磨き粉を選ぶことがおすすめです。

👉 フッ化物を使用すれば絶対にむし歯にならないわけではありませんのでご注意ください。



お知らせ

～歯科衛生士さんの再スタートを応援します～

栃木県の取り組み

再就職支援事業

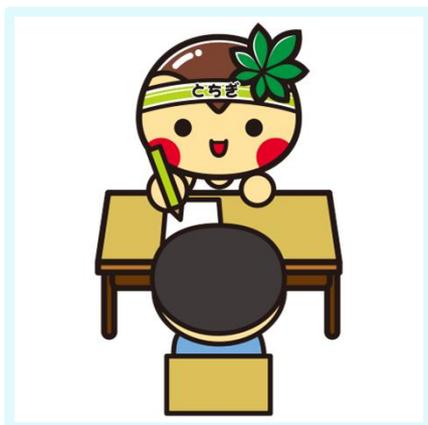


● 学び直し

県では、県民の生涯にわたる健康の保持増進を図るため、保健・医療・福祉・教育等関係者の資質向上や連携強化に取り組んでいます。栃木県歯科医師会と連携し、歯科衛生士として復職・転職を目指す方に向けての研修会や、歯科医院の働き方改革推進セミナー等を毎年度実施しています。臨床現場で役立つ内容となっています。次回のカンパニ開催日程は決まり次第、栃木県・栃木県歯科医師会ホームページでお知らせします。

栃木県歯科医師会の取り組み

歯科衛生士無料職業紹介所



● 就職相談

栃木県歯科医師会が運営する歯科衛生士無料職業紹介所は、とちぎ歯の健康センター2階に開設しています。お電話でのご相談もお受けしております。お仕事をお求めの歯科衛生士の皆さん・歯科衛生士の求人をご希望の方、お気軽にお問い合わせください。

歯科衛生士無料職業紹介所
(厚生労働大臣認可 無料職業紹介事業所)
TEL: 028-648-7000
(とちぎ歯の健康センター内)

とちぎ歯の健康センター利用案内

障害児者の歯科診療
(完全予約制)

開館時間	時間	月	火	水	木	金
	9:30-12:00	○	○	○	○	○
13:30-17:00	○	○	○	○	○	
休診日	土・日・祝日、年末年始					

歯科相談・指導
(電話・来所) 展示コーナー

時間	月～金 9:00-16:30
----	----------------

予約、相談はこちらから

連絡先	予約直通	028-648-6472
	歯科相談・指導	028-648-6480

〒320-0047 宇都宮市一の沢2丁目2番5号



栃木県歯科医師会HP

検索



<https://tochigi-da.or.jp/>

発行 栃木県口腔保健支援センター(栃木県庁健康増進課内※令和8(2026)年4月1日から課名が「健康長寿推進課」(TEL028-623-3094)に変更になります。)

〒320-8501 宇都宮市塙田1-1-20

TEL 028-623-3095 FAX 028-623-3920