

歯の8020さわやか手帳



氏名

半年に1回は歯の健康づくり得点の
チェックと歯科健診を受けましょう。

平成 年～平成 年版



「8020歯のさわやか手帳」について

愛知県飛島村では、住民自らが「歯の健康づくり得点」をチェックし、健診結果とともに記録し、健康を維持していくために「8020歯のさわやか手帳」を活用しています。記入するページは10ページあり、半年毎のチェックで5年間記録できるようになっています。

「歯の健康づくり得点」の応用例として紹介します。

住民のかたへ

この手帳は歯の健康を守り8020を達成するための大切な手帳です。

5年間大切に使用して下さい。

この手帳を活用してさわやか得点(歯の健康づくり得点)を高く保ちましょう。

歯科医院や保健センターへ行く時はこの手帳をお持ち下さい。



歯科医院へのお願い

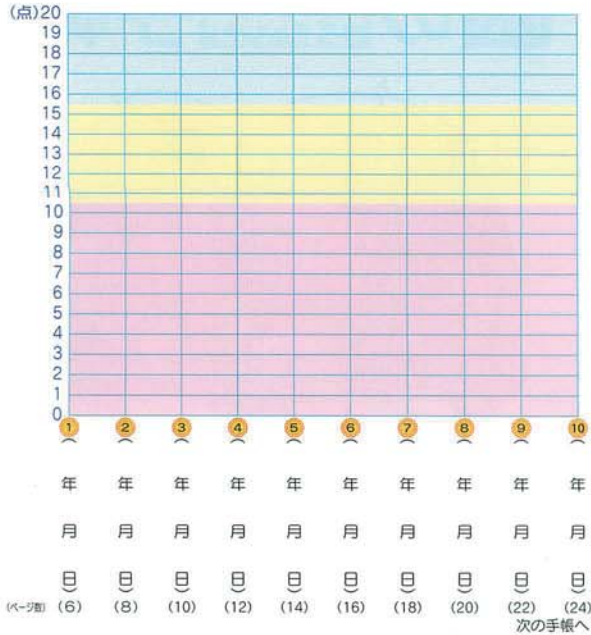
この手帳は愛知県飛島村の住民を対象として、歯の健康を守り8020を達成することを目的に、半年に1回を目安に定期的な歯科健診と、**歯の健康づくり得点(さわやか得点)**の励行を支援するためのものです。

この手帳を通して、かかりつけの歯科医院をもち、定期的に歯科健診をうけることを推進しています。

つきましては、この手帳を持った方が受診されたときには、健診票へのご記入とさわやか得点チェックにご協力をお願いいたします。



さわやが得点をグラフにしましょう



歯のさわやが得点とは

飛島村は「健康長寿日本一」を目標としています。健康長寿には、歯やお口の中も健康であることが大切です。この、歯の健康づくりのための「飛島村歯のさわやが得点」は皆様にご協力頂いたアンケートと健診の結果をもとに作成されています。この10項目は、健康な口腔を維持するために大切な生活習慣です。健康長寿のために、あなたもぜひ高得点を目指しましょう!!
(森田一三、他：日本公衆衛生雑誌、47:421-429, 2000)

歯のさわやが得点の結果

16点以上 現在のあなたは歯の健康にとってよい生活をしており、また歯も健康のようです。さらに向上をめざしましょう。0点の項目をなくすようにしましょう。

11~15点 あなたの歯の状態および生活習慣は、歯の健康にとって問題がおきやすくなっています。生活習慣を見直し健康な歯を守りましょう。0点の項目をなくすようにしましょう。

10点以下 今の歯の状態および生活習慣は、歯の健康にとって問題があります。歯医者さんのアドバイスをうけ、生活習慣を見直しましょう。0点の項目を減らすようにしましょう。

入れ歯の方へ



- 入れ歯は第三の歯です。入れ歯をきれいにたもつことは、口の中の健康を保つことになります。口から入れ歯を外し、流水下でブラシを使い清掃します。口の中の歯もお忘れなく！入れ歯洗浄剤につける前と後は、必ずブラシできれいにしましょう。
- 外した入れ歯は自分で専用の入れ物を用意し、水中に保管することをおすすめします。
- 食べられない方は、入れ歯があってもないかもしれません。一度、歯科医にみてもらいましょう。
- 入れ歯ががたつくと、歯ぐきに傷をつくったり、痛くて食べ物が食べられなかったりします。歯科医で調整してもらいがたつきをなくしましょう。
- 入れ歯も歯と同様に定期健診をうけ、いつまでもおいしく食べられるようにしましょう。
- 入れ歯に満足していない方は、満足がいくまで歯科医と相談しましょう。

1 年 月 日 氏名

質問にたいする答えの点数を○で囲んでください はい いいえ

歯ぐきが腫れることがありますか	0	4
歯がしみることがありますか	0	3
間食をよくしますか	0	3
趣味がありますか	3	0
かかりつけの歯医者さんはいますか	2	0
歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	0
歯ぐきから血が出るがありますか	0	1
歯磨きを1日2回以上していますか	1	0
自分の歯ブラシがありますか	1	0
たばこを吸いますか	0	1

○で囲んだ数字をたしてください▶▶▶▶ ()+()=()
◆ 4ページのグラフにも記入しましょう。5ページに解説があります。

入れ歯をご使用の方への質問

- 毎日入れ歯の手入れをし、清潔にしていますか (はい・いいえ)
- 入れ歯をはずしている間、水にひたしていますか (はい・いいえ)
- 入れ歯で不自由なく食べ物が食べられますか (はい・いいえ)
- 入れ歯ががたつきますか (はい・いいえ)
- 入れ歯の定期検診を受けていますか (はい・いいえ)
- 今の入れ歯に満足していますか (はい・いいえ)



歯と生活習慣病の関係

生活習慣病と歯の健康は密接に関係しています。例えば糖尿病の人は歯周病になりやすく、また治りにくくなります。最近歯周病があると糖尿病が発症するリスクが高くなることもわかってきました。また、喫煙する人は歯周病になるリスクは高くなります。

年 月 日 歯科医

口腔内診査 う蝕(むし歯)、CPI (歯周組織の健康度)

CPI																	
歯																	
右	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	
左																	
CPI																	

- ／=現在歯 ○=処置歯
- △=欠損歯 ⊗=欠損補綴歯
- CO=裏歯(むし歯になりかけている歯)
- C1~C4=処置が必要な歯(むし歯)
- コード0=健康歯肉
- コード1=出血あり
- コード2=歯石あり
- コード3=4~5mm(軽度の歯周疾患)
- コード4=6mm以上(重度の歯周疾患)

◆ 歯の数字については26ページ、歯周組織は27ページに説明があります。

- むし歯**
- () むし歯の治療の必要はありません。今の状態を維持するようにしましょう。
 - () むし歯になりかけている歯 (CO) があります。定期チェック (健診) を受けることやフッ素入り歯磨剤を使うようにしてください。
 - () むし歯の治療をうけてください。

- 歯周疾患**
- () 治療の必要はありません。歯磨きに気を配り、今の状態を維持しましょう。
 - () 歯科医院にて歯石をとるなどの治療をうけてください。
 - () 歯周疾患の治療をうけてください。

- 入れ歯**
- () 問題がありません。これからも大切に使いましょう。
 - () 入れ歯を清潔にするようにしましょう。
 - () 入れ歯の調整が必要です。
 - () 入れ歯が必要な状態です。

2 年 月 日 氏名

質問にたいする答えの点数を○で囲んでください はい いいえ

Table with 3 columns: Question, Yes (はい), No (いいえ)

○で囲んだ数字をたしててください ()+()=()

入れ歯をご使用の方への質問

Table with 3 columns: Question, Yes (はい), No (いいえ)



1年間にかかる歯科の医療費 甘いものが好きな人は歯科の医療費が1.4倍かかっています。

(飛島村 男性)

年 月 日 歯科医

口腔内診査 う蝕(むし歯)、CPI (歯周組織の健康度)

Dental chart showing tooth positions and CPI scores for both sides.

- Legend for dental symbols and codes: / = 現在歯, ○ = 処置歯, △ = 欠損歯, etc.

歯の数字については26ページ、歯周組織は27ページに説明があります。

むし歯

- Questions about cavity treatment and prevention.

歯周疾患

- Questions about periodontal disease treatment and prevention.

入れ歯

- Questions about denture care and adjustment.

3 年 月 日 氏名

質問にたいする答えの点数を○で囲んでください はい いいえ

Table with 3 columns: Question, Yes (はい), No (いいえ)

○で囲んだ数字をたしててください ()+()=()

入れ歯をご使用の方への質問

Table with 3 columns: Question, Yes (はい), No (いいえ)



フッ素入り歯磨き剤を使いましょう。8020 達成へ向けて歯を健康に保つ手段として、フッ素入りの歯磨き剤を使うことも大切です。

年 月 日 歯科医

口腔内診査 う蝕(むし歯)、CPI (歯周組織の健康度)

Dental chart showing tooth positions and CPI scores for both sides.

- Legend for dental symbols and codes: / = 現在歯, ○ = 処置歯, △ = 欠損歯, etc.

歯の数字については26ページ、歯周組織は27ページに説明があります。

むし歯

- Questions about cavity treatment and prevention.

歯周疾患

- Questions about periodontal disease treatment and prevention.

入れ歯

- Questions about denture care and adjustment.

6 年 月 日 氏名

質問にたいする答えの点数を○で囲んでください はい いいえ

Table with 2 columns: Question (歯ぐきが腫れることがありますが、歯がしみる、間食をよく、趣味、かかりつけの歯医者さん、歯の治療は早め、歯ぐきから血が出る、歯磨きを1日2回以上、自分の歯ブラシ、たばこを吸いますか) and 2 columns of points (0, 4, 0, 3, 0, 3, 3, 0, 2, 0, 1, 0, 0, 1, 1, 0, 0, 1).

○で囲んだ数字をたしてください ()+()=()
◆ 4ページのグラフにも記入しましょう。5ページに解説があります。

入れ歯をご使用の方への質問

- 毎日入れ歯の手入れをし、清潔にしていますか (はい・いいえ)
入れ歯をはずしている間、水にひたしていますか (はい・いいえ)
入れ歯で不自由なく食べ物が食べられますか (はい・いいえ)
入れ歯ががたつきますか (はい・いいえ)
入れ歯の定期検診を受けていますか (はい・いいえ)
今の入れ歯に満足していますか (はい・いいえ)



1年間に歯科医院へ通う日数

タバコを吸う人は1.8倍の日数、歯科医院へ行っています。

(飛鳥村 女性)

年 月 日 歯科医

口腔内診査 う蝕(むし歯)、CPI (歯周組織の健康度)

Grid for dental examination with columns for teeth 8-1 on both sides and rows for CPI and 歯 (tooth).

- Legend for symbols: / = 現在歯, ○ = 処置歯, △ = 欠損歯, ⊕ = 欠損補綴歯, CO = 要観察歯, C1~C4 = 処置が必要な歯.
Legend for codes: コード0 = 健康歯肉, コード1 = 出血あり, コード2 = 歯石あり, コード3 = 4~5mm, コード4 = 6mm以上.

◆ 歯の数字については26ページ、歯周組織は27ページに説明があります。

むし歯

- () むし歯の治療の必要はありません。今の状態を維持するようにしましょう。
() むし歯になりかけている歯 (CO) があります。定期チェック (健診) を受けることやフッ素入り歯磨剤を使うようにしてください。
() むし歯の治療をうけてください。

歯周疾患

- () 治療の必要はありません。歯磨きに気を配り、今の状態を維持しましょう。
() 歯科医院にて歯石をとるなどの治療をうけてください。
() 歯周疾患の治療をうけてください。

入れ歯

- () 問題がありません。これからも大切に使いましょう。
() 入れ歯を清潔にするようにしましょう。
() 入れ歯の調整が必要です。
() 入れ歯が必要な状態です。

7 年 月 日 氏名

質問にたいする答えの点数を○で囲んでください はい いいえ

Table with 2 columns: Question (歯ぐきが腫れることがありますが、歯がしみる、間食をよく、趣味、かかりつけの歯医者さん、歯の治療は早め、歯ぐきから血が出る、歯磨きを1日2回以上、自分の歯ブラシ、たばこを吸いますか) and 2 columns of points (0, 4, 0, 3, 0, 3, 3, 0, 2, 0, 1, 0, 0, 1, 1, 0, 0, 1).

○で囲んだ数字をたしてください ()+()=()
◆ 4ページのグラフにも記入しましょう。5ページに解説があります。

入れ歯をご使用の方への質問

- 毎日入れ歯の手入れをし、清潔にしていますか (はい・いいえ)
入れ歯をはずしている間、水にひたしていますか (はい・いいえ)
入れ歯で不自由なく食べ物が食べられますか (はい・いいえ)
入れ歯ががたつきますか (はい・いいえ)
入れ歯の定期検診を受けていますか (はい・いいえ)
今の入れ歯に満足していますか (はい・いいえ)



歯周病の原因

歯周病は、プラーク(歯垢)が蓄積することによっておこる慢性炎症です。プラーク中には多数の微生物が生息していて、その代謝産物や毒素、酵素が歯肉(歯ぐき)や歯槽骨(歯を支えている骨)を破壊することにより発症します。ただ、歯周病は様々な要因が間接的に働きます。歯石、ものがはさまる・歯ぎしり・喫煙・ストレス・生活習慣の乱れなどが歯周病の進行を助長します。歯周疾患の予防に心がけましょう。

年 月 日 歯科医

口腔内診査 う蝕(むし歯)、CPI (歯周組織の健康度)

Grid for dental examination with columns for teeth 8-1 on both sides and rows for CPI and 歯 (tooth).

- Legend for symbols: / = 現在歯, ○ = 処置歯, △ = 欠損歯, ⊕ = 欠損補綴歯, CO = 要観察歯, C1~C4 = 処置が必要な歯.
Legend for codes: コード0 = 健康歯肉, コード1 = 出血あり, コード2 = 歯石あり, コード3 = 4~5mm, コード4 = 6mm以上.

◆ 歯の数字については26ページ、歯周組織は27ページに説明があります。

むし歯

- () むし歯の治療の必要はありません。今の状態を維持するようにしましょう。
() むし歯になりかけている歯 (CO) があります。定期チェック (健診) を受けることやフッ素入り歯磨剤を使うようにしてください。
() むし歯の治療をうけてください。

歯周疾患

- () 治療の必要はありません。歯磨きに気を配り、今の状態を維持しましょう。
() 歯科医院にて歯石をとるなどの治療をうけてください。
() 歯周疾患の治療をうけてください。

入れ歯

- () 問題がありません。これからも大切に使いましょう。
() 入れ歯を清潔にするようにしましょう。
() 入れ歯の調整が必要です。
() 入れ歯が必要な状態です。

10 年 月 日 氏名

質問にたいする答えの点数を○で囲んでください はい いいえ

歯ぐきが腫れることがありますか	0	4
歯がしみることがありますか	0	3
間食をよくしますか	0	3
趣味がありますか	3	0
かかりつけの歯医者さんはいますか	2	0
歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	0
歯ぐきから血が出ることはありませんか	0	1
歯磨きを1日2回以上していますか	1	0
自分の歯ブラシがありますか	1	0
たばこを吸いますか	0	1

○で囲んだ数字をたしててください▶▶▶▶ ()+()=()
◆4ページのグラフにも記入しましょう。5ページに解説があります。

入れ歯をご使用の方への質問

- 毎日入れ歯の手入れをし、清潔にしていますか (はい・いいえ)
- 入れ歯をはずしている間、水にひたしていますか (はい・いいえ)
- 入れ歯で不自由なく食べ物が食べられますか (はい・いいえ)
- 入れ歯ががたつきますか (はい・いいえ)
- 入れ歯の定期検診を受けていますか (はい・いいえ)
- 今の入れ歯に満足していますか (はい・いいえ)



「歯に信頼マーク」をご存知ですか？日本トウモロコシフレンドリー協会が、「食べてから30分以内に歯垢のpHを5.7以下に低下させないもの」(=食べてもむし歯の危険ゾーンにならないお菓子)を認定して上のマークをつけています。現在35か国で「歯に信頼マーク」のついたお菓子が売られています。スーパーやコンビニでも売られています。一度探してみてくださいはいかがですか？

年 月 日 歯科医

口腔内診査 う蝕(むし歯)、CPI (歯周組織の健康度)

CPI																	
歯																	
右	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	
左																	
CPI																	

- ／=現在歯 ○=処置歯
- △=欠損歯 ⊙=欠損補綴歯
- CO=萎縮歯(むし歯になりかけている歯)
- C1~C4=処置が必要な歯(むし歯)
- コード0=健康歯肉
- コード1=出血あり
- コード2=歯石あり
- コード3=4~5mm(軽度の歯周疾患)
- コード4=6mm以上(重度の歯周疾患)

◆ 歯の数字については26ページ、歯周組織は27ページに説明があります。

むし歯

- () むし歯の治療の必要はありません。今の状態を維持するようにしましょう。
- () むし歯になりかけている歯 (CO) があります。定期チェック (健診) を受けることやフッ素入り歯磨剤を使うようにしてください。
- () むし歯の治療をうけてください。

歯周疾患

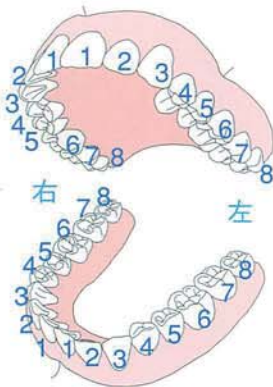
- () 治療の必要はありません。歯磨きに気を配り、今の状態を維持しましょう。
- () 歯科医院にて歯石をとるなどの治療をうけてください。
- () 歯周疾患の治療をうけてください。

入れ歯

- () 問題がありません。これからも大切に使いましょう。
- () 入れ歯を清潔にするようにしましょう。
- () 入れ歯の調整が必要です。
- () 入れ歯が必要な状態です。

歯の数字の見かた

- 1...中切歯
- 2...側切歯
- 3...犬歯 (糸切り歯)
- 4...第一小臼歯
- 5...第二小臼歯
- 6...第一大臼歯
- 7...第二大臼歯
- 8...第三大臼歯 (親知らず)

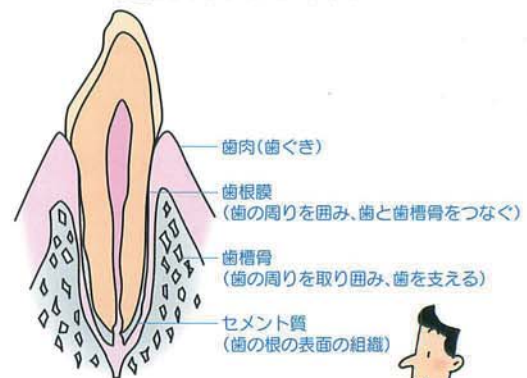


歯の大切さについて

目・鼻・耳・舌・喉・歯の6つのうちで、あなたが大切にしている順位はどのようになりますか？1994年に行われた調査では、歯は4番目でした。しかし、50歳以上では2番目となり、不自由して初めて歯の大切さに気づくようです。今のうちから歯を大切に、あなたも8020達成を目指しましょう。

歯周組織とは

歯周組織とは歯のまわりで歯を支えている組織です。さわやか得点は歯の健康と歯周組織の健康をあらわしています。



歯の8020さわやか手帳
2001.10.1 第1版 第1刷
2002.3.1 第2版 第1刷
2002.4.30 第2版 第2刷
2003.4.30 第2版 第3刷
2004.4.30 第2版 第4刷
2005.4.1 第3版 第1刷
無断転載を禁ず

編者 愛知学院大学歯学部口腔衛生学講座 中垣晴男 森田一三 熊谷法子
愛知県海部郡飛島村さやかセンター
協力 海部郡歯科医師会
発行 飛島村さやかセンター
住所 〒460-1434 愛知県海部郡飛島村大字松之郷3丁目46番の1
TEL (0567) 52-1001 FAX (0567) 52-1009
印刷 神田印刷工業株式会社
〒464-0084 名古屋市中村区松軒1丁目1番5号
TEL (052) 722-0511 FAX (052) 722-7007

ISBN4-901606-00-X



定期健診予定表

お口の健康を保ち、いきいき、さわやかに
 過ごすためには、定期的に歯科健診を受ける
 ことが大切です。
 下の表で健診の日を確認して、半年に1回は
 歯科健診を受けましょう。



健診予定日	場 所	×	モ
年 月 日	<input type="checkbox"/> 歯科医院 <input type="checkbox"/> すこやかセンター		
年 月 日	<input type="checkbox"/> 歯科医院 <input type="checkbox"/> すこやかセンター		
年 月 日	<input type="checkbox"/> 歯科医院 <input type="checkbox"/> すこやかセンター		
年 月 日	<input type="checkbox"/> 歯科医院 <input type="checkbox"/> すこやかセンター		
年 月 日	<input type="checkbox"/> 歯科医院 <input type="checkbox"/> すこやかセンター		
年 月 日	<input type="checkbox"/> 歯科医院 <input type="checkbox"/> すこやかセンター		
年 月 日	<input type="checkbox"/> 歯科医院 <input type="checkbox"/> すこやかセンター		
年 月 日	<input type="checkbox"/> 歯科医院 <input type="checkbox"/> すこやかセンター		
年 月 日	<input type="checkbox"/> 歯科医院 <input type="checkbox"/> すこやかセンター		
年 月 日	<input type="checkbox"/> 歯科医院 <input type="checkbox"/> すこやかセンター		
年 月 日	<input type="checkbox"/> 歯科医院 <input type="checkbox"/> すこやかセンター		
年 月 日	<input type="checkbox"/> 歯科医院 <input type="checkbox"/> すこやかセンター		

歯 科 医 院 名

住 所

電 話 番 号

ISBN4-901606-00-X C3047

100% H17. 4. 3000K
歯科100%共生会