



はは歯クラブだより

《 5・6年生のみなさんへ 》



NO. 42 長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

前回はは歯クラブだよりで、ばい菌のかたまりである歯垢（しこう）が、歯だけでなく、“あごの骨（＝歯がたっているの土台）”まで溶かしてしまうという事もお話しました。そのはじまりである“歯ぐきが はれる病気”を何というか覚えていますか？

正解は“**歯肉炎**”です。（健診結果でGやGOがついた人は歯肉炎です。）

自分の歯ぐきを鏡でよく観察して、歯肉炎チェックをしてみましょう！！

【 はい の答えが多い人ほど、歯肉炎への注意が必要です。】

1. 色はピンク色というより、濃い赤や赤黒い色をしている … はい・いいえ
2. 歯と歯の間の 歯ぐきの形が キュッと引き締まって三角形というより、ブヨブヨはれて丸い感じだ …… はい・いいえ
3. 口臭がする・ハミガキの時、歯ぐきから血がでる …… はい・いいえ

チェックはどうでしたか？？

はじめは少しの歯ぐきはれでも、長い時間放っておくと歯の土台である あごの骨がさらに溶けて、（歯周炎や歯槽膿漏といいます）歯を支えきれなくなり、大切な歯を失うことにつながります。



歯肉炎を防ぐためには、“**食べたらハミガキ**”、そして“**正確にハミガキ**”をすることが大切です。ポイントは“**歯と歯ぐきの境目にハブラシを当てる**”ことです。次回、ハミガキの仕方をくわしくお話します。