

はは歯クラブだより



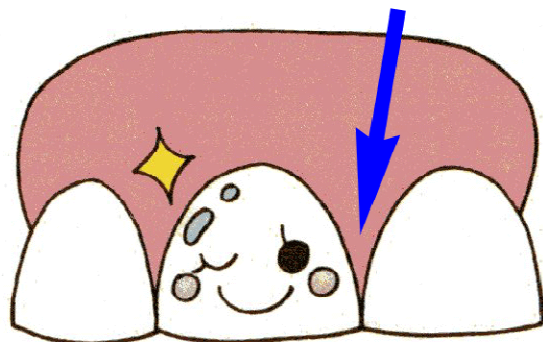
NO.65 長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘

突然ですが、みなさんの歯ぐきは健康でしょうか？
お口の中を見てみましょう！

三角形で引きしまってる？
ブヨブヨで赤くない？

全体的に赤い・腫れている・ハミガキの時に出血する
プクッとニキビみたいなものがある…など
気になることはありませんでしたか？

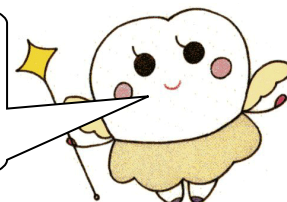


下の表は健康な歯ぐきと歯肉炎について比べています。
みなさんはどちらに近いでしょう？

	健康な歯ぐき	歯肉炎
色	薄いピンク色	赤～暗紫色
表面の状態	引き締まっていて硬い感じ	ブヨブヨして腫れた感じ
矢印の部分の形	ピラミッドのような三角形	丸みを帯びる
出血など	簡単に出血しない	すぐに出血する・口臭

歯肉炎の直接的な原因は、歯についている汚れです。歯と歯ぐきの境目の
汚れをしっかりと落とすことで、健康な歯ぐきになります！
食後すぐハミガキをしましょう！

※1～3年生…夜、必ずお家の人に仕上げみがきをしてもらおう。
4年生以上…汚れを赤くする**染め出し液**を週1回は使って
ハミガキの練習をしよう。



11月26日の歯科検診の結果はいかがでしたか？問題があった人はもちろん、異常なしだった人も冬休みの機会を利用して、1度お口の中を歯医者さんで診てもらいましょう！

※学校でのフッ素洗口は無料で実施できます！

〈文責：歯科衛生士 池田友紀〉

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。