

ほけん通信。

学校 年 月 日発行

歯肉の状態をチェックしてみよう

指導 おおくぼ歯科医院 院長 鈴木 裕紀 先生

歯磨きが不十分だったり甘いものを食べ過ぎたりすると、たまった歯垢から細菌が増えて、歯肉炎を発症します。皆さんの歯肉はどんな色や形をしていますか？鏡を見て観察してみましょう。赤く腫れていたり出血を起こしたりする人は、歯磨きや食習慣の見直しが必要です。

歯肉炎のチェックポイント

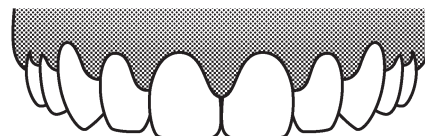
※1つでもBにチェックがつく人は、歯肉炎の可能性があります。

① 歯肉の色はどっち？

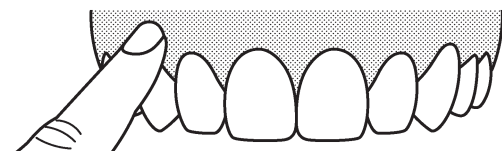
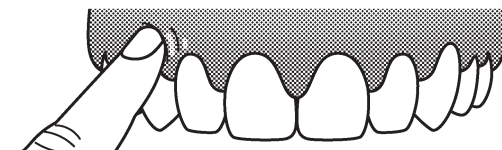

☐ A. 薄いピンク色

☐ B. 濃い赤色

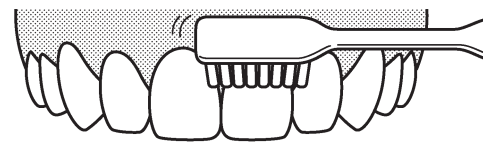
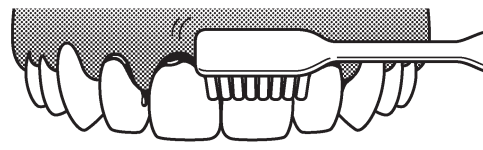
② 歯肉の形はどっち？


☐ A. きれいな三角形

☐ B. 丸みを帯びた三角形

③ 歯肉に触れるとどんな感触？


☐ A. かたい

☐ B. プヨプヨしてやわらかい

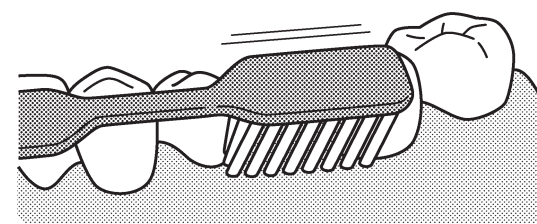
④ 歯磨き中に出血する？


☐ A. 出血しない

☐ B. 出血する

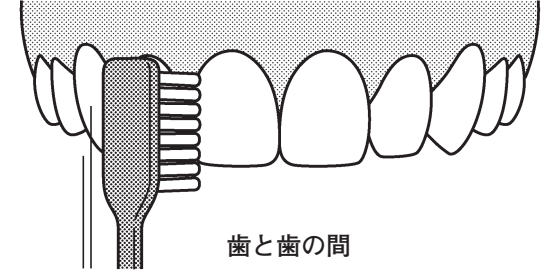
歯肉炎かな？と思ったら

軽度の歯肉炎は、丁寧な歯磨きや食習慣の見直しで自分で治すことができます。

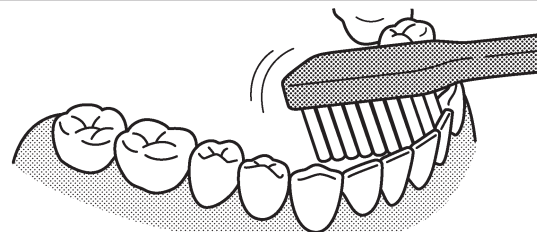
① 歯垢がたまりやすい場所を丁寧に磨く



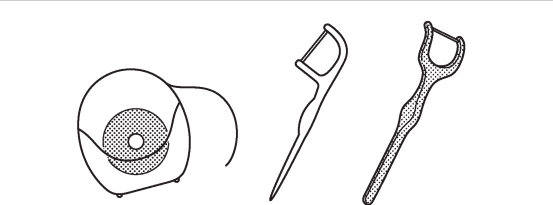
歯と歯肉の境目



歯と歯の間

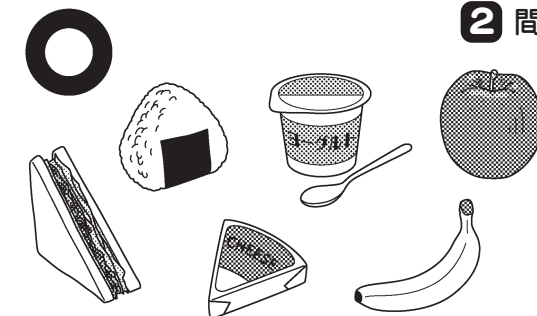


歯の裏側



歯ブラシが届きづらい部分には、デンタルフロスを使ってみましょう。

② 間食を見直す



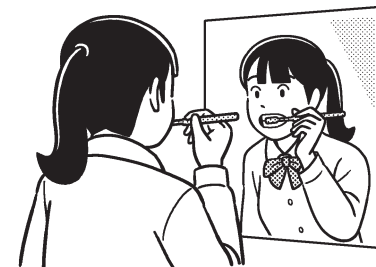
間食はできるだけ砂糖が少ないものを選びます。



甘いものはだらだらと食べないようにします。

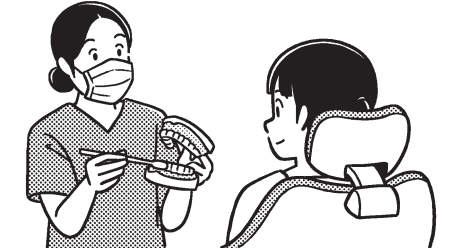
③ 毎日のセルフケアと定期的なプロケア

セルフケア



・毎日の丁寧な歯磨き

プロケア



・定期検診、歯磨き指導
・歯の清掃、フッ素塗布

自分で毎日の歯磨きを丁寧に行い、定期的に歯科医の検診や予防処置を受けましょう。