

# はは歯クラブだより

NO.174 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・矯正歯科です。

こんにちは！

今回は、<sup>しにくえん</sup>歯肉炎、歯ぐきが赤く腫れたり出血しやすくなる病気についてのお話です。

歯肉炎はおもに歯についている歯垢ですが、思春期にはホルモンバランスの乱れが原因となることもあります。

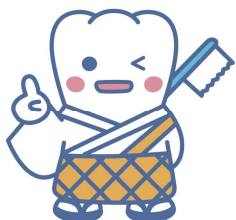
下の表とみなさんの歯ぐきを比べて、どちらに近いですか？



	健康な歯ぐき	歯肉炎
色	薄いピンク色	赤色～暗褐色
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	腫れて丸みを帯びている
出血など	簡単に出血しない	すぐに出血する・口臭がする

お口の中が不潔な状態だと、歯肉炎が悪化してしまいます。  
食後はすぐ歯磨き、歯ぐきの境目までしっかりみがいてくださいね。

- 3年生までのお子さんには仕上げみがきをお願いします。
- 4年生以上のお子さんもすぐには上手にみがけません。練習が必要です。  
力が強すぎないか、歯ブラシを大きく動かしていないかなど気にかけてあげてくださいね。



お口の中がきれいに保たれていると、免疫力もアップします。  
まずは日々の歯みがき、フロスでお口のケアを、また定期的に  
歯医者さんへも通って、健康なお口で過ごしましょう。

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索する簡単です。

〈文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀〉