

# パズル

根室市立落石中学校  
ほけんだより5月号③  
平成26年5月29日

歯科健診の結果をみなさんにお返ししました。検診の結果、落石中学校の約8割が歯肉に炎症がおきている状況でした。歯科健診の後、学校歯科医の斉藤先生より、「みなさんは、小学生の時から歯科指導を受けているので、ブラッシング技術はもっています。歯肉炎は自分の力で治せますので、忙しくても歯みがきの時間を大切にしてください。」というお話をいただきました。

歯の健康は全身の健康にもつながっています。ここで、自分の歯みがき習慣を見直してみたいと思います。

ひとごとでは  
ありません!!




## 歯周病

細菌感染によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。

こんなふうに進じます


①歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に汚れがたまり、細菌が繁殖して炎症が起こります。

- ▶歯ぐきが赤くなったり、腫れたりする。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。



②歯周ポケットが深くなり、さらに細菌が繁殖して、歯を支える骨（歯槽骨）が溶け始めます。

- ▶硬いものがかみにくい。
- ▶歯ぐきが縮んで、歯が長く見える。
- ▶歯みがきのとき、歯ぐきから血やうみが出る。



③歯槽骨がさらに溶け、歯がグラグラ動くようになります。

- ▶歯が自然に抜け落ちたり、抜歯治療が必要になる。



歯肉炎の段階で活そう!



## 歯肉炎を予防するには・・・

歯肉炎は歯こうが原因で起こる場合がほとんどなので、毎日きれいに歯こうが取ることが大切です。つまり虫歯予防の対策とほとんど同じなのです。

①毎日きちんと歯を磨くこと。これが一番大事なことです。予防はもちろん、歯肉炎になってしまった場合もていねいな歯ブラシを根気よく続けることで歯肉炎を治すことができます。

ほかに気をつけることは・・・



- ②だらだらとおやつを食べないこと。
- ③やわらかい食べ物は歯垢が付きやすいので、歯こたえのある食事をしっかりかんで食べること。
- ④歯並びの関係でみがきにくい箇所があるときは、歯ブラシの当て方を工夫すること。
- ⑤栄養のバランスを考えて、体の抵抗力を強くし健康を保つこと。