








歯肉炎は、歯を支える歯肉が赤く腫れたり、歯と歯の間が膨らんで触るとブヨブヨしていたり、歯みがきをしているときに出血したりする病気で、みなさんも気づかないうちになっていることがよくあります。自分の歯肉の色や形を鏡で見たり、歯肉を触ったりして、歯肉炎になっていないかどうかをチェックしてみましょう。

歯肉チェックシート		
チェックポイント	歯肉えんの歯肉	健康な歯肉
歯肉の色	赤い 	ピンク 
歯と歯の間の歯肉の形	丸い 	三角形 
歯肉をさわると……	ブヨブヨしている	かたい (引きしまっている)
歯をみがいていると……	血が出る 	血が出ない

画像・写真提供 丸森歯科医院 院長 丸森 英史 先生 ©株式会社少年写真新聞社

★歯肉炎はどうしてなるの??

歯肉炎を起こす細菌は、好物の「砂糖」をもとに「歯垢」をつくります。歯垢がどんどん増えると、細菌たちが歯肉を攻撃し、歯肉が赤くなって腫れてしまいます。

★歯肉炎を予防するには…

①毎日歯みがきをして、歯垢をしっかり落とそう!

歯垢は歯にべっとりとついていて、口をすすぐだけでは落ちません。歯と歯の間や葉の裏側、前歯から一番奥の前歯まで、鏡を見ながらしっかりと歯ブラシの毛先を当ててみがきましょう。デンタルフロスも使うと歯垢がよく落ちますよ。(使い方は別紙を見てね)

②おやつに食べるものや食べ方の見直そう!

砂糖の少ないおやつに替えてみましょう。ダラダラと食べるのではなく、時間を決めて食べましょう。