



にこにこ ほけんだより

令和6年11月28日
下伊場野小学校保健室



しにくえん よぼう 歯肉炎を予防しよう

- 歯肉からの出血や痛みはありませんか？
 - 歯と歯肉の境目に、白っぽいものがついていませんか？
- ※ 白っぽいものは、歯垢という細菌の塊です。これは、むし歯や歯肉炎の原因になります。



あてはまる人は、歯肉炎にかかっているかも？！

11月 は、「歯と口腔の健康づくり月間」です

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる。
唾液は歯のガードマン！



生活習慣を整えて、体の
免疫システムを上げよう！



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに！



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

歯肉炎になった場合のセルフケアのポイント

歯肉炎とは、「歯ぐきが赤く腫れている状態」です。軽度の歯肉炎の場合は、セルフケアで改善できると言われていいます。取り組みとしては以下のようなものがあります。



歯ブラシの硬さを調節する

腫れた歯肉に歯ブラシが当たって痛くてなかなかできないときは、柔らかめの歯ブラシを使いましょう。また、磨き方は歯に軽く当てるような感じにしましょう。



口腔内を水で湿らせてから磨く

乾燥している状態よりも、湿らせたほうが、痛みや出血が生じにくくなります。また、口腔内の汚れも取り除きやすくなります。

このように、少しの工夫をすることで毎日の歯磨きはしやすくなります。

しかし、歯垢が歯の隙間に溜まったままだと、石灰化して硬い「歯石」になってしまいます。

「歯石」になると、歯磨きでは除去できません。

歯科医院では、専門の器具を使って歯垢や歯石をきれいに除去してくれますので、定期的な歯科検診をお勧めします。よろしくお願いたします。

