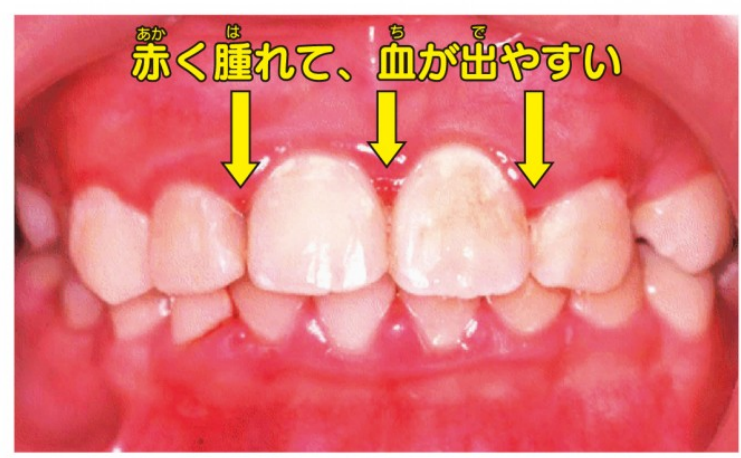




## 歯肉炎（歯周病の始まり）



健康な歯肉



歯肉炎

“歯周病”は大人がかかる病気だと思いませんか？歯科医院や歯科健康診断で“歯肉炎”といわれたら、すでに“歯周病”は始まっています。歯と歯肉の境目の“歯垢”にいる細菌が出す毒素によって、歯肉の色は赤く腫れてきます（上の右側の写真の矢印）。腫れがひどくなると、歯肉の内部に“歯垢”がたまりやすくなり、“歯肉炎”から“歯周炎”へと進みます。痛みなく進行するため気づきにくいことがあります。



歯周炎



重い歯周炎

“歯周炎”になると、病気が“あごの骨”などに進行します。左の写真では“歯肉”の内部にたまった“歯垢”が硬くなった“歯石”が付いています。この“歯垢”や“歯石”をそのままにしていると、右側の写真のように、“重い歯周炎”になってしまいます。うしなった“歯肉”と“あごの骨”は健康な状態にはもどりません。さらに中学生になると、ホルモンの変化や生活が不規則になることで“歯周病”をつくる細菌が増えやすくなります。学校歯科医や、かかりつけ歯科医のもとで、しっかり歯みがきを練習しましょう。

# は 歯みがきのポイント

## 1. 毎食後に歯をみがく習慣をつける。

一日3度の食事の後、3分以内に、3分以上時間をかけてみがきましょう。  
さらに、寝る前は、ていねいに、しっかりとみがくように心がけましょう。

## 2. 適切な歯ブラシを使う。

大きすぎず、小さすぎず、みがく面が平らなナイロン製の歯ブラシが適しています。  
毛先が開いたり、弾力が弱くなったら新しいものに替えましょう。

## 3. みがく順序を決める。

どこからみがき始めるかなどの順序を決めて、みがき残しがないようにしましょう。

## 4. 歯ブラシは軽くもって、強すぎない力かけんでみがく。

力が強すぎると毛先が開き歯垢がよく取れません。さらに、歯や歯肉を痛めます。

## 5. 細かく動かす。

歯には凸凹があるため、大きく動かすとくぼんだ所に毛先はとどきません。  
毛先が常に歯に当たっているように、小刻みに振動させるようにみがきましょう。

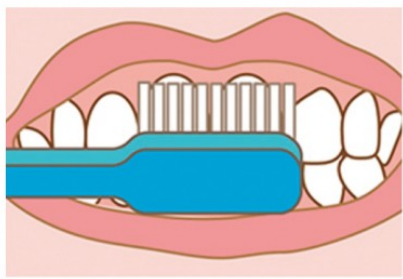
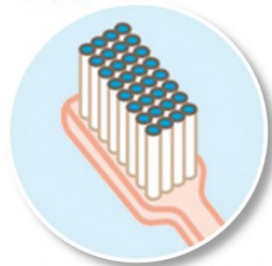
## 6. 一ヶ所（一本の歯）につき10回～20回ぐらいみがく。

歯垢はベタベタしているので、1～2回歯ブラシでこすったくらいでは取れません。  
一ヶ所（一本の歯）につき、10回～20回ぐらい往復させてみがきましょう。

## 7. みがく所によって歯ブラシの部位を使い分ける。

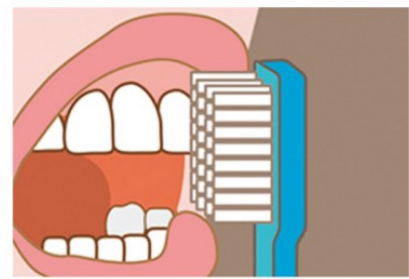
お口の中は一人一人違います。自分に合ったみがき方を教えてもらいましょう。

### け さき 毛先



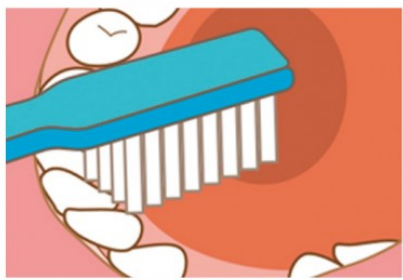
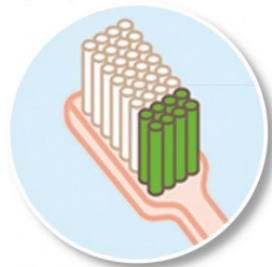
めん おくば めん  
表の面や奥歯のかむ面

### わき



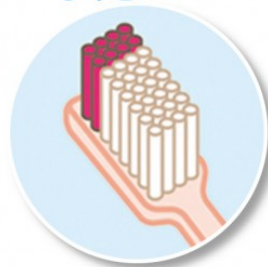
は かさ  
歯が重なっている所など

### かかと



は は  
歯と歯の間など

### さき つま先



まえ ば うらがわ  
前歯の裏側など