

おうちのひとといい、しょくよもう！

# るんるんらん

特集  
は  
歯

## しっかり予防! しっかりむさす! 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いつかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

### 歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままなおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



### どうすれば予防できる？

むし歯の原因もある、歯にベタベタとくっつく歯こう（ブラーク）。歯こうの中にはたくさん細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみすみまでみがき落とすことが大切です。

### 自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよく見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。

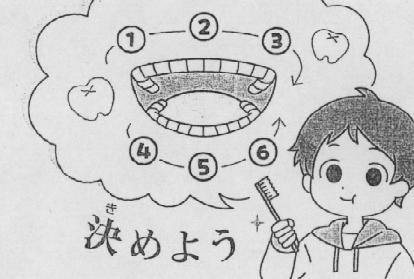


2023.6.8

海南市立南野上小学校  
保健ゼミ  
No.3

みなさん、歯のようはどうぞしたか？ みがき残してむし歯はありませんでしたか？ みがき残しがある人は、ていねいな歯みがきをいがけてくださいね。むし歯があった人は、歯医者さんへ行って治りようしましょう。

みがく順番を



決めよう

なんどもおさらい！

## 歯みがきのキホン クイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

- ①歯ブラシを小さくざみに動かす
- ②歯ブラシを大きく動かす



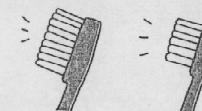
Q2. みがくときの力の強さは？

- ①できるだけ強く
- ②力をぬいて軽く



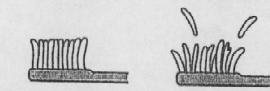
Q3. 歯ブラシのサイズは？

- ①大きめのものがみがきやすい
- ②小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる？

- ①毛先が開いてきたとき
- ②毛がぬけてきたとき



Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける？

- ①毛先のはばいいっぱいに
- ②毛先のはばの1/3くらいに



(二六三) Q1…①、Q2…②、Q3…③、Q4…④、Q5…⑤

学校歯科医の石山先生と歯科衛生士さんに、ブラッシング指導をしていただきました。また、検診のあと、歯の写真を撮っていただきました。後日、ロイロノートに配布します。

## 口呼吸

デメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちょっと開いている…そんな人は口呼吸がクセになっているかもしれません。



● 口の中が乾燥してだ液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。

● 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。

● ウィルスなどが体に直接入り、カゼをひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらってくださいね。

