

歯と歯肉の健康づくり

みつけてみよう

口の中の健康サイン



東京都教育委員会

“月に一度は歯や歯肉の観察を”

あなたは、自分の口の中をのぞいてみたことがありますか？

中学生のあなたの口の中、ちょっと観察してみましょう。

永久歯は生えそろっていますか。まだの人もいるかも知れません。でも、中学生の間には、ほとんどの人に上下28本の永久歯が生えそろいます（中には28本より少ない人もいます。）。いま、あなたの歯や歯並びは、どんな様子をしていますか？

むし歯はありませんか？ すでに何本かの歯を治療してある人もいるでしょう。まだ、治療が済んでいない人は早くなおした方がいいですね。

それから、歯肉はどうでしょう。歯肉とは、歯ぐきとも呼ばれている所で、1本1本の歯をとり巻くように付いている薄い粘膜ひんまくの部分をいいます。実は、中学生くらいになると、この歯肉に炎症のある人がたいへん多くなってきます。歯肉炎しにくえんといます。

あなたの歯肉は大丈夫ですか？ 鏡でよく観察してみましょう。見方は、この本の中に書いてあります。もし、歯肉炎が見つかったらどうしたらいいでしょう。あわてることはありません。歯肉炎はあなたの努力で良くすることができるのです。その方法もこの本の中にあります。がんばってなおしてみましょう。

ところで、このむし歯や歯肉炎。あなたの体が発している小さな、しかも貴重な危険信号なのです。口の中の病気は、毎日の歯みがきや間食のとり方、食事のバランスに問題があるときにできやすくなります。ですから、自分の口の中に何か異常を発見したら、それまでの生活の仕方をちょっと考えてみましょう。きっと、何か思い当たることがあるはずです。問題がわかったら、今度は解決の方法を自分で見つけていけばよいのです。

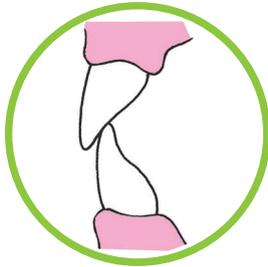
この本は、あなたが自分の問題を見つけ、それを解決していくための手助けとなることでしょう。

むし歯や歯肉炎がなくなると、口の中がスッキリして吐く息がとてもさわやか。食べ物も一層おいしく感じられます。特に、薄い味のおいしさがよくわかるようになるので、糖分や塩分のとり過ぎを防ぐことだってできるのです。口の中の健康づくりから、自然に全身の健康づくりが始まっているわけです。

あなたの健康は、あなたがつくる宝物。自分でしか守れない大切なものなのです。

さあ、体からの様々な健康サイン、しっかりキャッチして解決していきましょう。

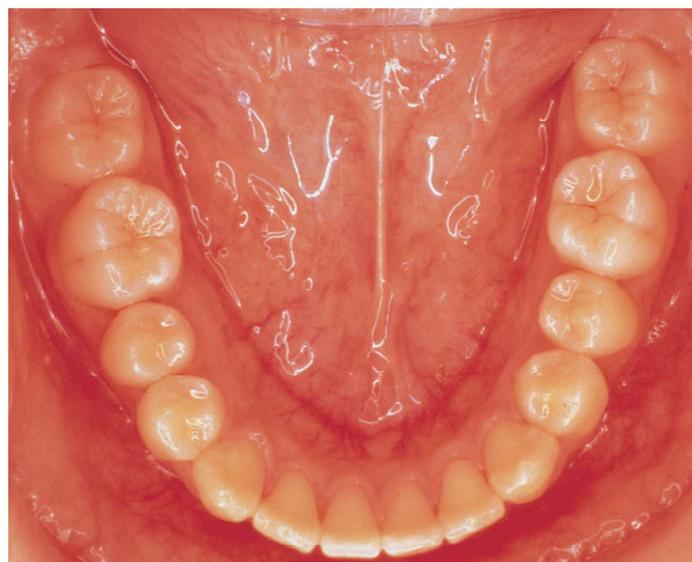
生えそろった永久歯



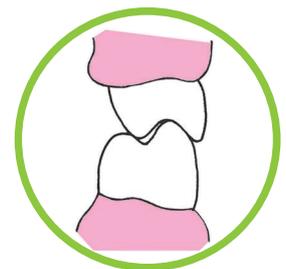
かみ切る力

かみ合わせた歯を断面で見ると、前歯は、食物をかみ切りやすいような、シャープなノミ型。

この構造は、発音にも影響している。



歯列は、外からの力にしっかり抵抗できるアーチ型構造



かみくだき すりつぶす力

臼歯は、上下がしっかりかみ合う、山と谷の構造。

これで、大きな力が出るようになっている。

観察

見つめて

歯肉の健康観察にトライ!



最初は1枚の鏡で観察。
くちびるをそっとめくりあげてみよう。
どこまで見えるかな。

次は綿棒で、歯肉に触れてみよう。
感触はどうかな。



今度は2枚の合わせ鏡で
歯の裏や、奥歯まで観察する。
すべての歯が見えたかな。

これが健康な歯肉と歯肉炎

健康な歯肉



健康な歯肉の特徴

観察のポイント

- ①色……うすいピンク色
- ②形……厚みはうすく、歯と歯の間に三角形に入り込んでいる。
- ③弾力…引きしまって、しっかり歯の周囲に付いている。
- ④出血…綿棒で押したり、歯ブラシでこすったくらいでは出血しない。

歯肉炎



☆調べてみよう

歯肉炎って、どんな病気？ 歯肉炎になるとどうなるのかな。

問題

見つけてみよう

歯肉炎

歯肉炎の特徴

発見のポイント

- ①色……赤色、赤褐色、赤紫色など
- ②形……腫れて丸くふくらみ、厚さが増す。
- ③弾力…ブヨブヨしてやわらかく、引きしまっていない。
- ④出血…綿棒で押ししたり、歯ブラシでこすったりすると出血する。

1



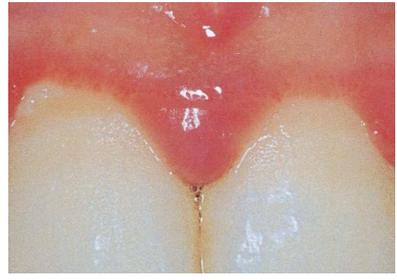
2



3

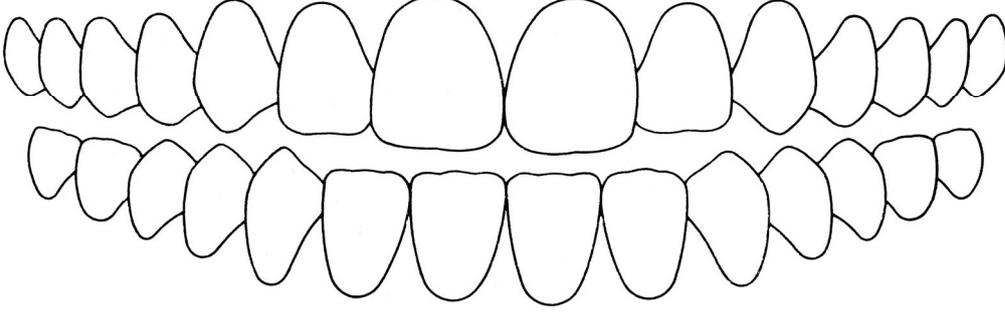


観察・発見のポイント

<p>観察のポイント①</p> <p>★色</p>	<p>ピンク色をしていますか</p> 	<p>観察のポイント②</p> <p>★形</p>	<p>うすく三角形ですか</p> 
<p>観察のポイント③</p> <p>★弾力</p>	<p>ピンピンしていますか</p> 	<p>観察のポイント④</p> <p>★出血</p>	<p>血が出ませんか</p> 

異常が見つかった箇所かしよに ★色 ★形 ★弾力 ★出血 マークを記入していこう。

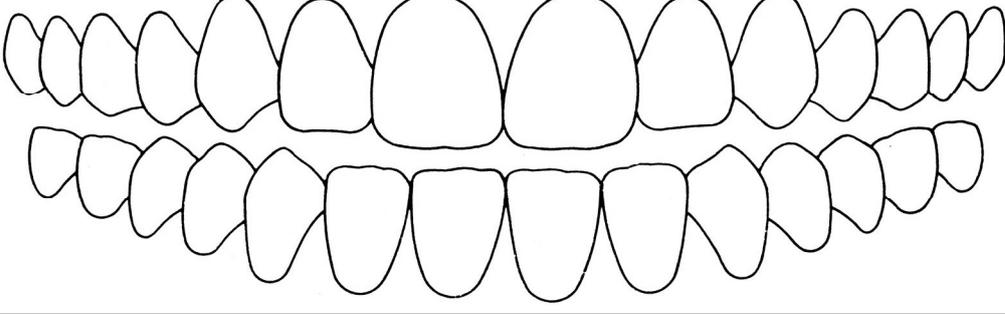
回目の観察 年 月 日



気づいたことを記入しておこう

1つでも ☆ マークのある時は歯肉炎。良くなった箇所には ◎ をつけよう。

回目の観察 年 月 日



気づいたことを記入しておこう

発見

あなたの歯肉の健康チェック