

解決

# ブラッシングでよくなる歯肉炎



## アレ！ブヨブヨ

歯肉全体が赤く腫れて炎症を起こしています。

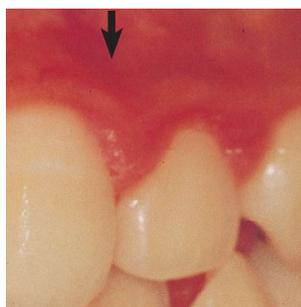


3か月

## まだ、ブヨ

歯みがき開始3か月。炎症が改

☆知っておこう。みがけば改善する歯肉炎



いろいろな箇所に、歯肉炎が見つかった人でも、まず自分で最もわかりやすい1か所を選んで、歯みがきを、始めてみよう。



歯みがけると、歯磨きすると、歯肉が歯肉の下歯石も見



# おっ！ピチピチ

歯みがきに加えてバランスの良い食生活も  
実行。健康な歯肉になりました。

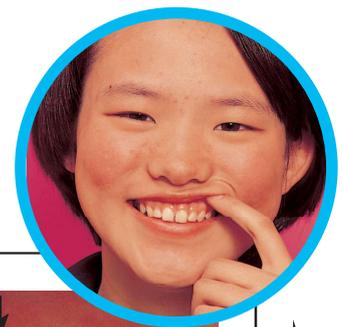


3か月



# プヨ

善されてきました。



きを続けてい  
肉炎の回復す  
わかってくる。  
引きしまると、  
に隠れていた  
えてくる。



ずいぶん良くなったね。  
これで、歯みがきの効果  
やこつはわかったかな？  
次は、いろいろな歯をみ  
がいてみよう。

さあ、スタート！



学習

みがけるみがき方をマスターしよう

基本は毛先を歯の面に直角に当てる

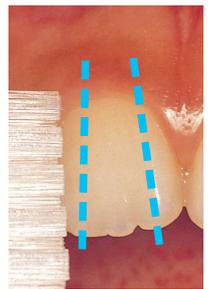


前の歯



工夫のポイント①

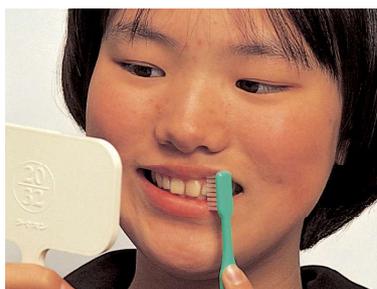
歯の面はすべて曲面。毛先が直角に、歯に当たるよう、1本の歯を三つに分けて、みがく工夫



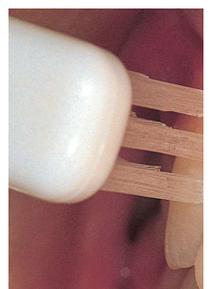
歯の内側



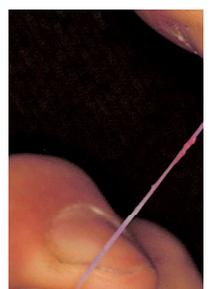
奥の歯



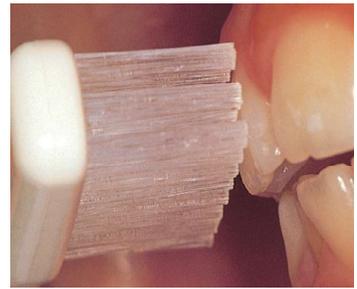
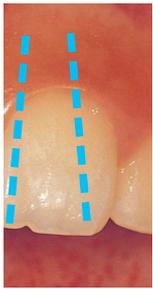
歯と歯肉の境目



歯と歯の間

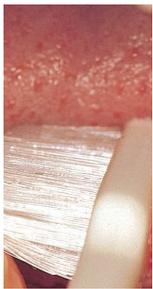


デンタルフロスを使うと、歯垢(プラーク)をきれいに落



工夫のポイント②  
わき (サイド)      かかと

に応じて、毛先を使い分けると効果的



工夫のポイント③

力の入れすぎは禁物。軽い力で小さざみにシュシュ



しこう  
歯垢染色液を使い、きれいにみがけたか確認してみよう。

鏡を見ながらみがくことが、きれいにみがけるポイントです。

とせます。

# 流行中!? 部活むし歯 夜ふかしむし歯

スポーツに水分補給は大切。でも人気のある清涼飲料には、予想以上に大量の砂糖が含まれている。つい、飲みすぎていないかな？



友達と話す楽しい一時。しかし、買い食いでは、甘い菓子パン類や、あめ、ガムなどを食べていることが多いようだ。あなたはどうか？



よく見るとこんなところに、ほら！むし歯

治療した歯にまたむし歯



歯の内側にも



歯と歯の間にむし歯

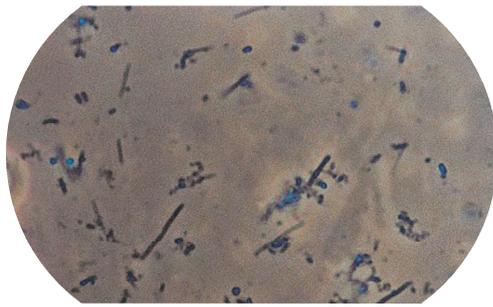


この白濁はむし歯の始まり

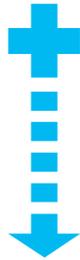


原因は間食の砂糖

# 食べかすや飲み物から むし歯と歯肉炎



口の中の細菌



## かきとった 歯垢 (プラーク)

歯垢は食べかすではありません。むし歯や歯肉炎を引き起こす細菌のかたまりです。



歯ブラシの毛先についた歯垢



☆知っておこう。炎症、そのすばらしい体の防衛反応

## 炎症は体が細菌と闘っている証明

私たちは、目に見えないたくさんの細菌と共に暮らしています。

様々な病気を引き起こす細菌が体の中に侵入すると、血液中の白血球が細菌めがけて結集し、細菌を取りかこみ、食べてしまいます。そして、細菌が体内で暴れて病気を起こすのを防いでいます。白血球が細菌と闘っている時には、その部分が赤く腫れ出血しやすくなりますが、これが炎症なのです。

歯肉炎も、歯垢の中の細菌と私たちの体が、一生懸命に闘っている証明といえます。

# むし歯や歯肉炎を防ぐ食生活の工夫

## 1日3食をしっかりとろう

下の写真は、むし歯や歯肉炎の原因となる食生活です。むし歯や歯肉炎の原因はなにかな？3つ書き出してみよう。

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_

▼警告 むし歯や歯肉炎の原因になる食生活▼



いつかはこうなる!?



下の写真は、健康な歯や歯肉を保つ食生活です。健康な歯や歯肉をつくる食事はなにか？3つ書き出してみよう。

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

▼安全 健康な歯や歯肉を保つ食生活▼



いっまでも  
このまま!



☆ポイント

歯科検診等でむし歯や歯肉炎が見つかった時は、早く歯医者に行って、治そうね。

# 一生、自分の歯で、おいしく食べたい！

ハチマルニイマル  
だから、8020運動

8020運動というのを知っていますか。80歳になっても、自分の歯を20本以上残そうというものです。

厚生労働省の調査によると、80歳を越えて健康な歯が20本以上ある人は、平成17年には24.1%でしたが、令和4年には51.6%に増えていることがわかりました。20本以上歯が残っていきいきとした生活が送れると、何でも食べられて、元気と思いませんか。

80歳になっても、自分の歯を20本以上残しておくには、中学生になった今から、もっと興味をもって、健康な歯や歯肉を守るような毎日を送ることが大切です。たとえ、今、増やさないようにしていけば大丈夫。歯肉炎のある人は、今のうちによくなおしておきましょう。



さあ、あなたは、今生えそろった永久歯をいつまでいかせるでしょうか。

## みつけてみよう □の中の健康サイン

東京都教育委員会主要刊行物登録

令和7年度 第10号

令和7年5月発行

編集・発行 東京都教育庁都立学校教育部学校健康推進課  
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話 03(5320)6877

R60

古紙パルプ配合率60%再生紙を使用しています

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。