



# 歯肉炎て

しにくえん

# なんだろう

健康な口の中を作るために



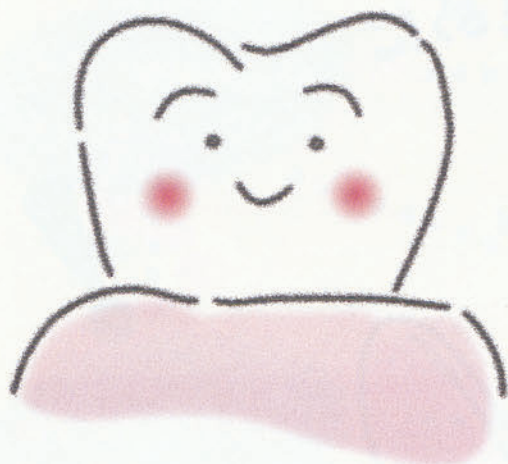
自分の口の中を知ろう!!

山梨県歯科医師会





# 歯肉炎てなんだろう



健康な歯は  
強い骨（歯槽骨）によって  
ささえられています。

6才臼歯（第一大臼歯）は、  
60kgくらいの力で  
かむことができます。

## 歯肉炎になると...

歯ぐきが赤くはれたり、  
すぐ出血しやすくなります。  
口の中が、いつもネバネバする  
感じがして、  
口臭も強くなります。







# 歯肉炎は どうしてなるのだろう

歯や歯ぐきにつく『プラーク（歯垢）』  
というものが原因です。



▲つまようじの先で表面をこすると、  
白いノリ状のものがくっついてきます。  
それが『プラーク』です。

『プラーク』は細菌の塊で、  
いろいろな細菌がすみついています。  
歯みがきをさぼると『プラーク』が増え、  
細菌の作り出す毒素によって  
歯ぐきに炎症がおき、歯肉炎になります。

『プラーク』の中の  
細菌の毒素が、  
歯肉を破壊する!!







# 歯科検診でいわれる歯肉炎のGOとGは、 どのようなちがいですか

健康な歯肉はピンク色で  
引きしまって見えます。



歯ブラシをしても、  
血が出ません。

**GOは、**

歯みがきの方法を  
きちんと改善することにより、  
自分で治療できる  
軽度の歯肉炎です。



**Gになると、**

歯石も付きはじめ、  
歯科医院できちんと  
治療してもらわないと  
治らない歯肉炎です。

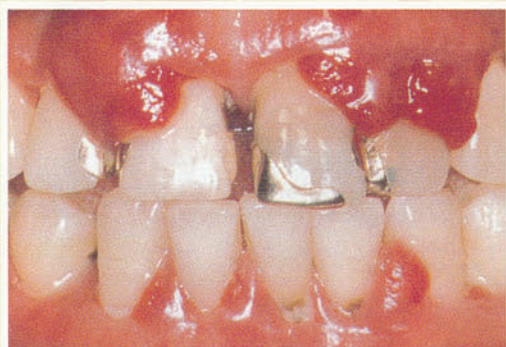






# 歯肉炎を放っておいたまま大人になると、どうなるのだろう

さあ、家族の口の中をチェックしてみよう!



治さずに、お父さんやお母さんの年齢くらいまで放置すると、

やがて歯は、自然にぬけ落ちてしまいます。

細菌の出す毒素によって歯をささえている骨が溶けはじめ、歯がグラグラになりはじめます。



さあ どうだったかな?

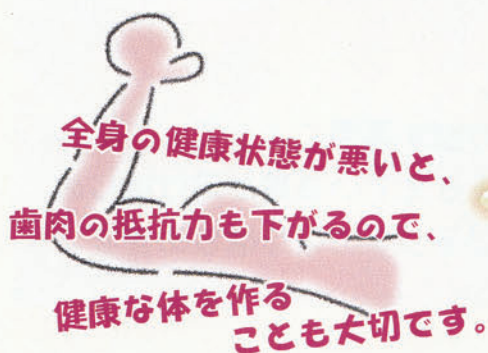
口は、胃などの消化器官への入り口。いくら食べ物の衛生に気づかっても、口の中がきたないと、バイキンだらけ。口の中は、血管で全身へもつながっていて、体の健康にいろんな影響を与えます。





# どうしたら 予防できるのだろう

『フラーク』の付着を防ぐことです。



『フラーク』は、  
正しい歯みがきによって  
簡単に落とすことができます。  
また、甘い食品（砂糖など）は  
『フラーク』を増えやすくするので、  
食べすぎないことが大切です。



## 歯みがきのポイント

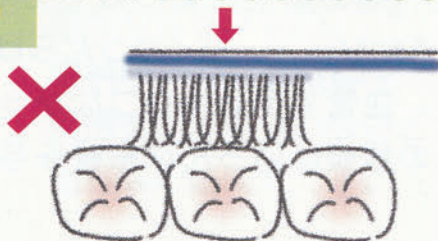
1 毛先を使う



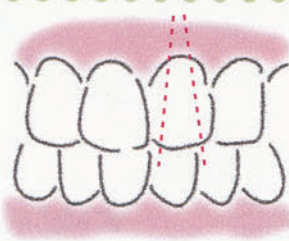
2 歯面に直角に当てる



3 強い力でみがくと毛先が逃げてしまう

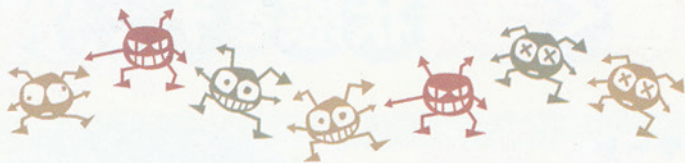


4 歯面の傾きに合わせて、  
3つに分けてみるとよい

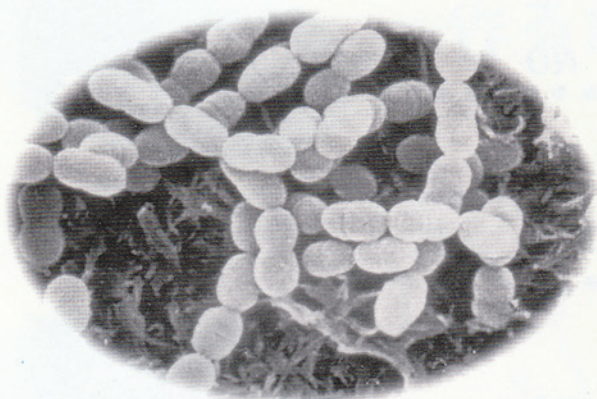




# プラーク の 正体



『プラーク』の中には、  
このような細菌がいっぱい!



細菌の出す毒素が、  
歯肉を破壊してしまうのです。

『プラーク』がたくさんで、  
お口の中が細菌だらけでは、  
口の中がくさっているのと同じ。



くさいお口では、  
ボーイフレンド  
ガールフレンドに  
きらわれるぞ!