

ししゅうびょう せいかつしゅうかんびょう
歯周病は生活習慣病の一つであることを知る



ていきでき はいしや
 定期的に歯医者さんへ行くと良いことが
 たくさんあるね。
 さっそく、かかりつけの歯医者さんに
 行ってみるね。



花子さん、良い習慣だね。
 実は、歯肉炎は放っておくと歯を支えている
 骨が溶ける**歯周病**になってしまうよ。
 歯周病は、悪い生活習慣によって引き起こされる
生活習慣病の一つとされているから、
 今のうちから良い生活習慣を身につけておこうね。

けんこう
 今日は、健康な口で過ごせるための
 大切なことを勉強できたよ。
 さっそく取り組んでみるね。



おさらい

- 1 歯ぐきが赤色でプックリ腫れた状態を（ ）といいます。
- 2 歯肉炎の原因は、歯の表面に付いている（ ）です。
- 3 歯肉炎を予防するためには、歯みがき（ ）と
 定期的に歯医者に行く（ ）の両方が
 大切です。 ※答えは7ページ

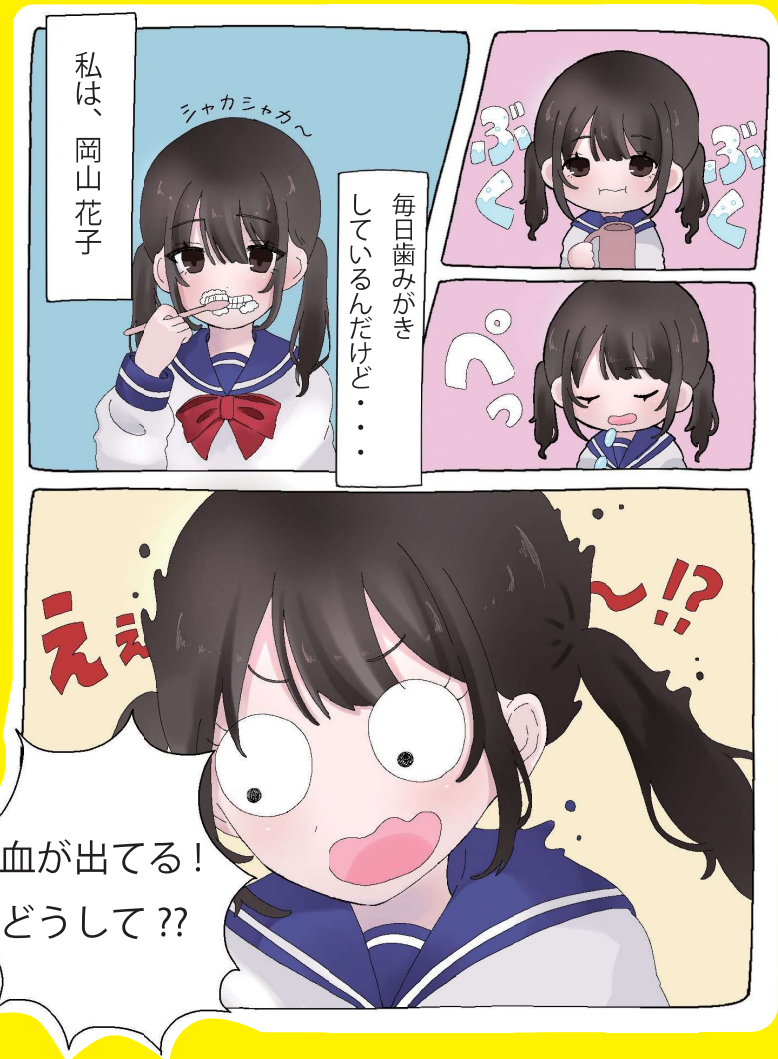
<制作協力> 中国デザイン専門学校 ビジュアルデザイン科 佐藤 日菜

<発行元> 岡山市・岡山市内歯科医師会連合会

令和7年3月作成

～歯ぐきから**血**が。。。!?～

せいかつしゅうかんびょう
お くち の生活習慣病!!



歯ぐきの炎症に気づこう



はいしゃ
歯医者先生

どうしたの？花子さん。



岡山 花子さん

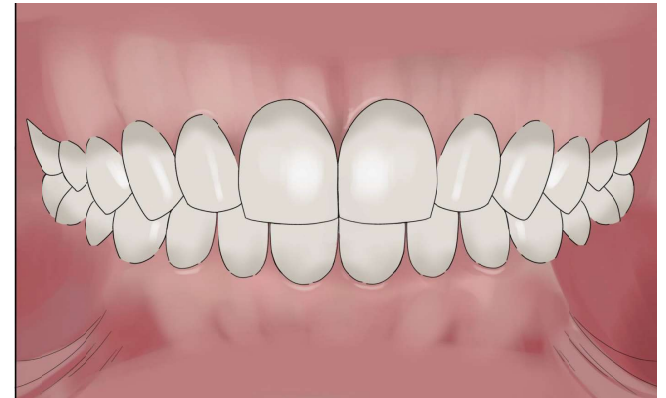
先生～、歯みがき
しただけなのに
口から血が・・・

花子さん、それは歯ぐきから出た血よ！
「歯ぐきから血が出る」ということは
「**歯ぐきが炎症を起こしている**」
状態なの。

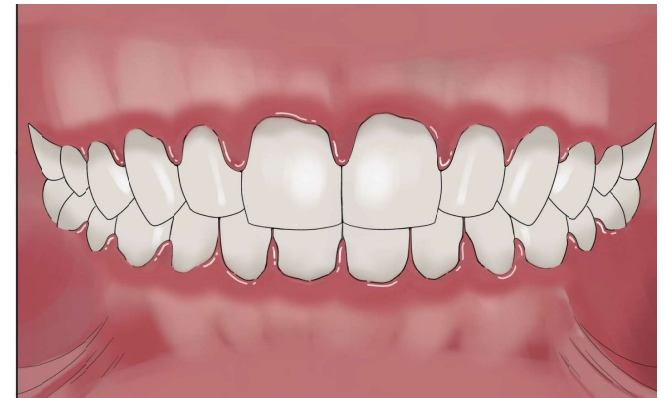
次のページで、健康な歯ぐきと
出血のあった花子さんの歯ぐきを
比較してみましょう。

歯ぐきを観察してみよう

健康な
歯ぐき



花子さんの
歯ぐき



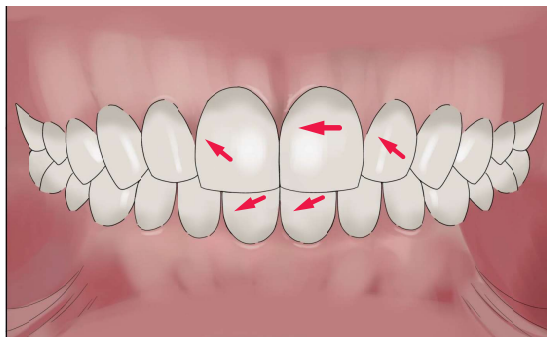
歯ぐきを観察して、どこが違うか、考えてみましょう。

次のページで違いを確認しましょう

歯肉炎の歯ぐきの状態を知ろう

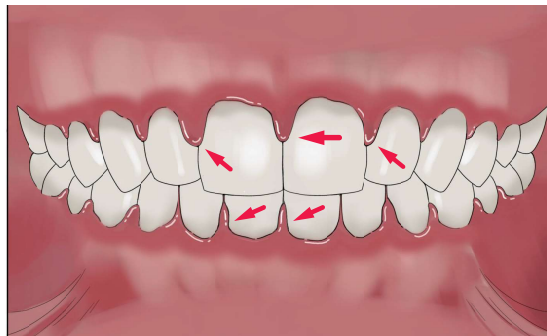
健康な
歯ぐき

歯ぐきが薄いピンク色で、
引きしまっている



花子さんの
歯ぐき

歯ぐきが赤色で、
プククリ腫れている



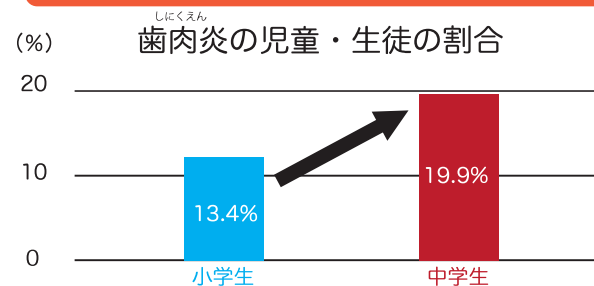
花子さんの歯ぐきは健康な歯ぐきと比べて、
赤くプククリ腫れている ことが分かるかな。

この状態の歯ぐきを**歯肉炎**というのよ！
歯肉炎になると、歯みがきや糸ようじをした時に血が出てしまうよ。

私の歯ぐきは歯肉炎っていう状態なんだ。
中学生で歯肉炎になっている人って
どのくらいいるの？

歯肉炎の原因について知ろう

中学生の5人に1人は歯肉炎になっている



令和4年度岡山市学校保健概要調査より算出

中学生では小学生よりも歯肉炎になる人が
増えて、5人に1人はなっていることが調査
で分かっているよ。

そうなんだ。
でも、どうして歯肉炎になるの？

歯肉炎の原因は歯の表面についている
歯垢（細菌のかたまり）なの。

だれにでも歯垢はあるもので、十分に歯みがきができ
ないと歯肉炎になるの。歯垢は口臭の原因にも
なるのよ。

歯垢1mgの中にある細菌数は、なんと約**10億個**！！



歯垢の様子を
見てみよう！

Check!!



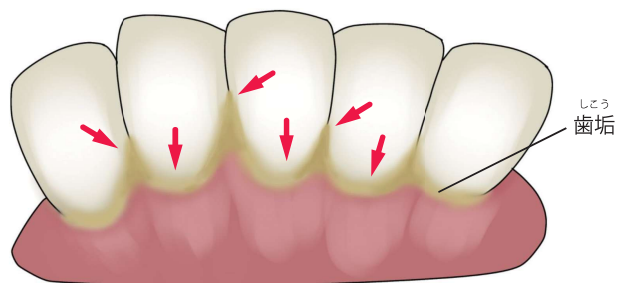
公益財団法人ライオン歯科衛生研究所
ホームページ

セルフケアのポイントを学ぼう



ここからは、**歯みがき（セルフケア）**のポイントを伝えるね。

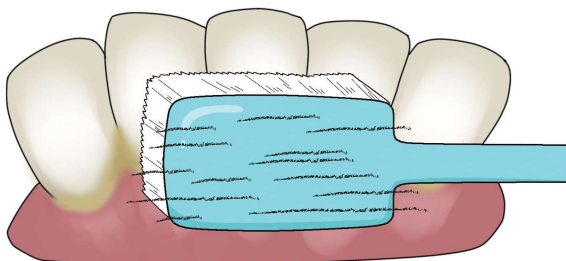
しこう のこ かくにん
歯垢が残りやすいところを確認しよう



ポイント
1

しこう のぞ
歯ブラシで歯垢を取り除こう

歯ブラシの毛先を**歯と歯ぐきの境目**にあてて、**小さく**動かします。



みがくポイントを意識すると、よく歯垢が取れるよ。
血が出て、怖がらずにみがいていると、出血も治まってくるから安心してみがいてね。



プロフェッショナルケアについて知ろう

みがいたところを舌で触るとツルツルしてきたよ！
でも、まだ何かが歯の根元に付いているな…



それは、**歯石**というのよ。歯みがきでは落とせないから、**歯医者**で取ってもらおう。
3か月に1回程度、**歯医者に行くこと**（プロフェッショナルケア）で…



「**歯石**」を取ってもらえる

メリット
1

歯垢が硬くなってできた歯石も、プロのケアですっきり！

メリット
2

正しいセルフケアの方法を教えてください

メリット
3

むし歯や歯肉炎の早期発見・早期治療

早く発見することで、むし歯や歯肉炎の進行を予防できる。