えがお

保健だより
保健室／大野中学校
令和７年１０月２０日

歯肉炎を予防しよう！

　みなさん、歯みがきをしていますか？小学校までは給食後に歯みがきをしたり、カラーテストをしたりして歯の健康に意識を向ける機会がありましたが、中学生になってからはそういった機会が減ったのではないでしょうか？

　しかし、歯は一生使うもので、一度失うと二度と生えてきません。そして、最近はむし歯になっている人は少ないですが、歯肉炎になっている人が多いようです。歯肉炎を放置しておくと、歯周病に進行し歯を失ってしまうこともあります。

1　歯肉炎とは？

　歯肉炎は、歯肉が赤く腫れて膿が出ることや歯肉から出血したり、口臭を伴なったりする症状です。歯肉炎の原因は歯こうによるものがほとんどです。歯みがきが習慣付いていないほか、正しい歯みがきを行っていないと、みがき残した歯こうの中の細菌によって歯肉炎が発生します。

　歯肉炎が進行すると歯周病に繋がります。歯周病治療が手遅れになると歯が抜け落ちる可能性もあります。歯肉炎は歯周病の初期症状であると言えます。

2　自分の歯肉を観察してみよう！

　鏡で自分の歯肉を観察してみましょう。

　健康な歯肉はピンク色で、歯と歯の間の歯肉が三角にとがっていて、歯肉がキュッとしまっています。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてぶよぶよしています。また、歯と歯の間の歯肉は丸くなり、触ると出血することがあります。下のイラストを参考にして自分の歯肉をチェックしてみてください。

＜健康な歯肉＞

＜歯肉炎の歯肉＞

①歯肉の色は？

②歯と歯の間の歯肉は？

③出血は？

公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所

3　カラーテストをして、自分のみがき癖(くせ)を知ろう！

小学校では毎年カラーテストをしていたと思います。みがき残した歯こうが赤く染まるので、自分の歯みがきの癖(くせ)が目で見てよく分かりますね。

保健室にカラーテスターを用意してあるので、家でやってみたい人は保健室へ取りにきてください。

4　デンタルフロスや歯間ブラシを使ってみよう！

歯肉炎を予防するには歯みがきが大切です。でも、歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯こうまできれいに落とすことができません。そこで、歯ブラシで歯みがきをした後に、デンダルフロスや歯間ブラシも使ってみましょう。

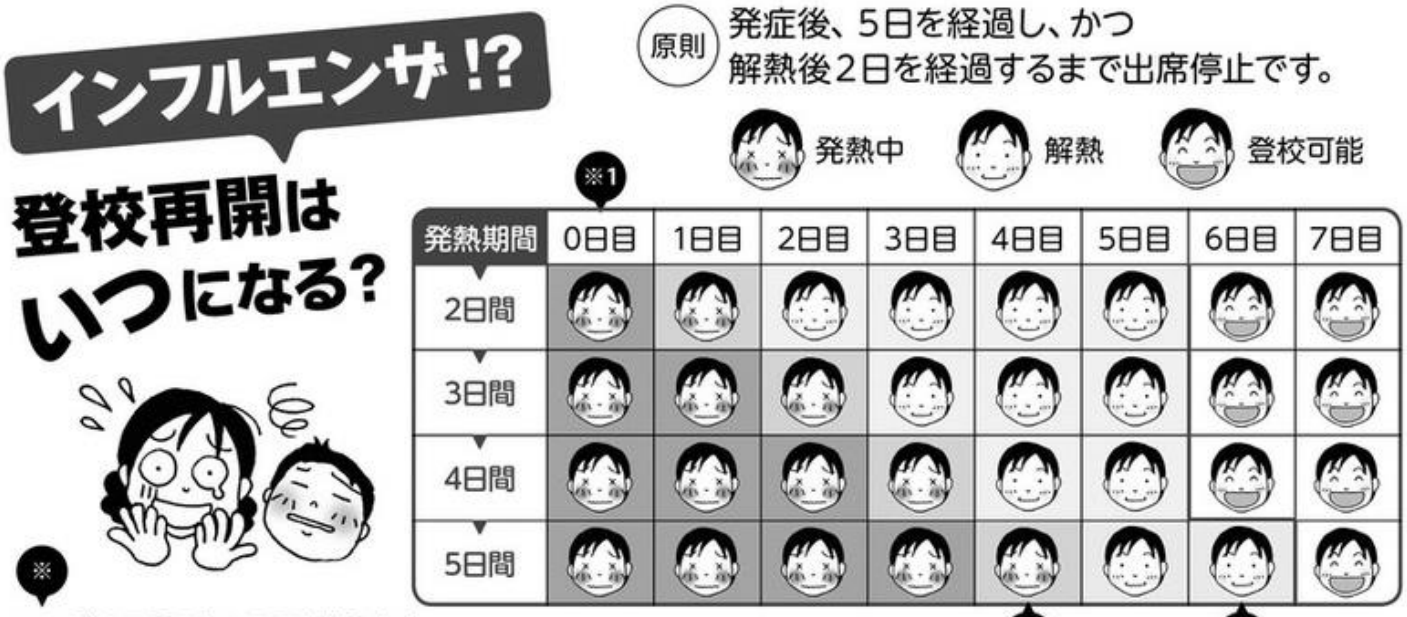
5　定期的に歯医者で健診を受けよう！

定期的に健診を受けることで、歯や歯肉の変化をいち早く発見できます。虫歯や歯周病は、痛みが出るまで進行させてしまうと手遅れになり、抜歯が必要となる可能性があります。また、歯が痛くなくても虫歯が進行していることもあります。

歯肉炎についても、自覚症状がないまま進行するため、専門的な検査が欠かせません。また、歯石を取ってもらう、正しい歯みがきの仕方を教えてもらうことで、歯肉炎の予防になります。

～インフルエンザについて～

大野中学校では流行していませんが、全国的にはインフルエンザの流行がみられます。手洗い、手指消毒、マスクの着用等、基本的な感染症対策をし、感染を予防しましょう。



※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

※登校後、学校感染症報告書を渡すので、家庭で記入し学校へ提出してください。報告書は学校のホームページからも印刷できます。