



おかやまけん し か えいせいし かい
岡山県歯科衛生士会

しにくえん
歯肉炎をよぼうしよう
(5, 6年生)



- ①歯肉炎ってなに？
- ②歯みがきの達人になろう
- ③かむことの効果



〇〇小学校△年のみなさんおはようございます。
私は、岡山県歯科衛生士会から来ました歯科衛生士の□□です。
今日は、①歯肉炎ってなにに②歯磨きの達人になろう③かむこと
の効果についてお話をしていきます。
お話のあとは、実際に歯の磨き方も練習して、歯肉炎にならない
方法を勉強してもらいます。
よろしくおねがいします。

①歯肉炎ってなに？

歯ぐきが赤くてみくらんでいる



思春期には歯を汚れたまきにしておくと
ホルモンも関係して歯肉炎になりやすくなる



みんなは「歯肉炎」という言葉を聞いたことがありますか？
思春期のこの時期は、ホルモンの影響を受けて歯肉炎になりやす
い時期です。
しっかり学習していきましょう。
注) ホルモンの影響を受けやすいのは、思春期だけでなく妊娠期
も同様

健康な歯肉



- ひきしまっている
V字の歯肉
- ピンク色
- 出血なし

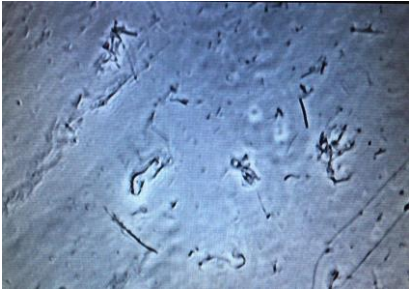
これが健康な歯肉。
健康な歯肉は、ピンク色で、ひきしまっているよね。
出血もありません。

しにくえん
歯肉炎のはじまり



では、どうして歯肉炎になるのでしょうか。
この絵で歯肉炎の原因を考えてみましょう。
歯垢はバイキンのかたまりです。
このバイキンの住む歯垢が付いたままになっていると歯肉が腫れ
てくるのです。
さらに進むと、歯ブラシをしたとき血が出ることもあります。

けん びきょう
「顕微鏡」で見ると



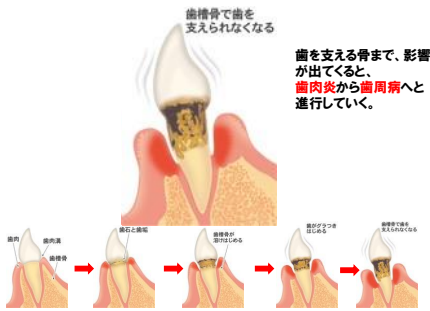
歯垢の中には色々なばい菌がいて中には、ニョロニョロ動くばい菌もいます。

お口の中には300～400種類のばい菌がいると言われています。

その中にはむし歯の原因になる菌や歯肉炎の原因になる菌がいるのです。

注) ワンクリックすると動画になります。

歯肉炎が進むとどうなるかな？



①この図は歯の断面図です。歯の根の部分は長く、今見えている歯の長さの2～3倍あると言われています。

それを支えるのが、歯槽骨などの歯の周りの組織です。

②歯垢が残りやすい場所に歯と歯ぐきのさかい目があります。そこにいつも歯垢が付いていると歯肉が腫れてきます。

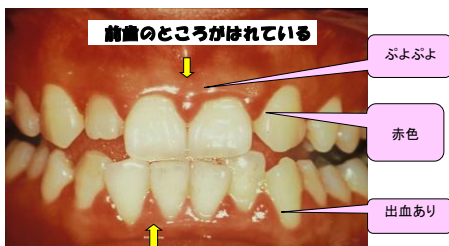
③腫れていてると、血が出たりすることがありますが、激痛がないのでそのままにしやすいのです。そうしていると歯を支えている骨にまで影響が出て少しずつ溶け始めます。(ここで右の歯肉炎と歯周病の説明文が出てくる)

④何年もそのままにしておくと、歯がグラグラしてきます。

⑤最期には、歯を支えることが出来なくなって抜けてしまうのです。

※③で歯石の付着についてもできれば説明してください。歯垢が唾液や血液のカルシウムにより石灰化する事や歯石表面は粗造で歯垢が付着しやすくなる等です

進行した歯肉炎



この写真は歯肉炎の写真です。

歯茎が腫れていて、引き締まってないのでぶよぶよした感じがします。

色もピンクではなく、赤みが強いですし、歯みがきをすると出血します。

(自分の歯茎と比べてみましょう。) ←鏡の用意がある場合



この写真で歯肉がはれているところ、赤くなっているところがわかりますか？

注) 歯肉炎だけでなく、上顎歯頸部には初期齲蝕が見られることから、歯頸部にプラークが常時付着していることを考えられる

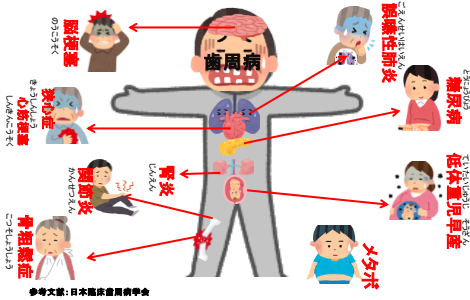
軽い歯肉炎は歯みがきでなおせる



2週間でこんやによくやっています

実は、軽い「歯肉炎」は自分で治せます。
左の写真のような歯肉炎だった人が、あることを続けたら…
なんと2週間で右の写真のように健康な歯肉になりました。
それは歯と歯の境目まで注意して歯みがきをする事です。
境目を歯垢のないきれいな状態にしておくと歯肉炎が改善します。

歯周病が全身に及ぼす影響



歯周病はお口の中だけの病気と考えやすいのですが、
体のいろんな所に影響を与えてしまいます。
それがこの図です。
今のうちから、意識して歯周病や歯肉炎にならないようにする事が大切です。
※時間があれば1つ1つ簡単に説明してください。

②歯みがきの達人になろう！

自分の歯や歯並びにあった
歯みがきの方法は？



自分の歯ならびにあったみがき方を工夫しよう！

歯並びに障害があると、歯ブラシの
毛先がとどいていない



皆さんそれぞれ歯の大きさや歯並びにしがいがあります。
自分の歯にあった歯磨きが大切になります。
高学年のみなさんは、自分の歯を上手にみがける事が大切です。

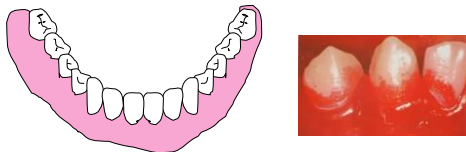
では、どうしたら歯垢を落とせるでしょう。
まず、自分の歯並びを知って、それに合った磨き方を工夫することが大切です。
例えば、この歯並びだとどこが磨きにくいでしょうか？



お口の中の歯垢を赤く染めた写真です。
きれいに磨けてピカピカ光っているところと、赤く染まって歯垢が付いているところがはっきり分かれていますね。
歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目に付いているのがよく分かりますが、下の前歯にたくさん付いているのは
その部分の歯並びに特長があって、前後に生えているからです。
また、左上に線を引いたように残っている場所があるのはどうしてでしょう……
実は磨き癖で、歯ブラシを持ち換える時に、磨くのを忘れていた場所です。

フラーク(歯垢)の残りやすいところ

- ・かみ合わせの溝
- ・歯と歯の間
- ・歯と歯ぐきの境目
- ・歯並びの特長がある所
- ・磨きくせで忘れてる所



歯垢の残りやすい場所はこのようになります。

.....

※噛み合わせの溝は歯肉炎ではなく齲蝕につながることを説明してください。

歯みがきの基本

- ・食べたらみがく
ねる前の歯みがきはいわいに
- ・こまかく動かす。
- ・軽い力でみがく。
- ・歯ブラシは毛の部分1前歯2本分の大きさ
- ・歯ブラシは毛先が開いたら、交換。



こうかん

歯みがきの基本は大切なので覚えておきましょう。

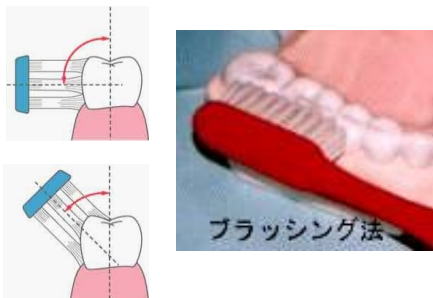
食事が終わったら、歯みがきを忘れないようにしましょう。

特に寝ているときは唾液があまり出ないので、汚れやすいのです。寝る前の歯みがきは丁寧にしましょう。

歯ブラシは、細かく動かします。軽い力で十分に歯垢は取れます。歯ブラシの大きさは毛の部分が前歯2本くらいがよいです。

歯ブラシの毛先が開いたら交換しましょう。開いた毛先ではせっかく歯みがきしても歯垢を落とす力が弱いのです。

軽い力で こまかくみがこう



細かい動かし方の動画があるので見てみましょう。その場所で小さく動かしているのがよくわかります。

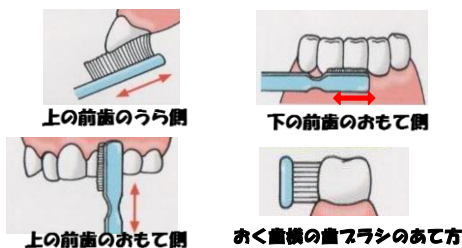
こうすると、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目まで毛先が届くので、歯垢を取る事ができます。

細かい動かし方をすると歯磨きの時にゴシゴシと大きい音がしないのでチェックしてみましょう。

※図は動画になっています。

歯ブラシのいろいろなあて方

かみ合わせ、おもて側とうら側、よこ（りんせつ面）で歯ブラシのあて方もくふうするとフラークが取れるよ



横磨きや縦磨き、歯ブラシの毛先を歯にあてる角度に気をつけたり、順番を決めて磨くのもいいですね。

歯ブラシの持ち方は、エンピツを持つようにしましょう。

歯にあてたら、できるだけ小さく、ゆるるように動かしてみましよう。

上の前歯など、歯並びの特長で磨きにくいところは1本1本磨くのがいいですね。歯ブラシで届かない、歯と歯の間は糸付き幼児を使うのもいいことです。使い方は歯科医師や歯科衛生士、養護の先生などに尋ねましよう。

③よくかんで食べましょう。



よく噛んで食事をしていますか？

よく噛んで食事をする事は大切です。

かめばかむほど、5つのいいこと

- ①食べ物飲みこんだり、消化しやすくなる。
- ②だえき(つば)がたくさん出る。
消化を助けるだけでなく、歯の健康にとってもだいじ。
- ③歯や歯のまわりの骨、筋肉が強くなる。
- ④歯や骨、筋肉が強くなると、歯をくいしばる力が強くなり
全力が出せる。
- ⑤脳の働きが活発になる。



よく噛んで食事をする事はいいことがたくさんあります。

各項目を読み上げながら、説明をする。

※よく噛むためにはどのようにすればよいかヒントを伝えるのもよい。ながら食べ、流し食べ、一口量、食材を考える、五感を意識して食べる、姿勢も考える、歯科受診勧奨 等々

食べるときの正しい姿勢



食べるときの正しい姿勢を考えてみましょう。

上手に食べる姿勢とは、どんな姿勢でしょうか？

みんなで考えてみましょう！正しい姿勢で食べるとしっかり噛む事ができるだけでなく、安全に食べる事ができます。

- ①上半身をまっすぐにして、頭をやや前に傾けた姿勢にします。
- ②ひじの関節が、直角になるようにします。
- ③お腹とテーブルの間には、握りこぶしぐらいの間隙をあけておきましょう。
- ④ひざの関節が、直角になるようにします。
- ⑤足底がしっかり床につくようにします。

足が床に届かない場合は、台をおいてその上に足を置きましょう。

「噛むことは、私たちの体全体に関わる大切な働きです」

かむことは、私たちの体全体にかかわる
大切なはたらきです。