

保護者向け 歯と口の健康便り

2024年度発行
「歯肉炎編」

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

小学生にも起こる歯肉炎

歯周病は歯を支える歯ぐき等に炎症が起こる病気です。大人の病気と思われがちですが、小学生でもおよそ3人に1人が歯周病の軽い状態である歯肉炎にかかっているという調査もあり、小学生のうちから注意が必要です。

歯肉炎は自分自身で解決できる！ 歯肉炎の歯ぐきの見分け方

歯肉炎を見分けるポイントは、歯ぐきの「色、形、かたさ、出血の有無」の4つあり、1つでも当てはまると歯肉炎だといえます。歯肉炎は歯垢（プラーク）が原因で起きる病気です。丁寧な歯みがきやデンタルフロスの使用により、健康な歯ぐきに戻すことができます。自分の健康は自分で保つことができることを学びきっかけにもなります。歯みがき大会ドリルのP7,8の「歯みがき大会後に1週間チャレンジしよう！」も、ぜひご活用ください。



	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚(あつ)い
硬(かた)さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

2枚のイラストを見比べてみよう
ポイントは
分かりましたか？



歯肉炎予防に大切な3つのポイント

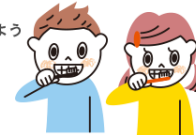
軽い歯肉炎であれば、自分自身で健康な歯ぐきに戻すことができます。歯肉炎を予防・改善するために、3つのポイントをご家庭でお話いただけるといいですね。

01 口の中を観察して、健康な状態(じょうたい)を保(たも)つこと

歯ぐきは健康かどうか
チェックしよう！



歯垢(しこう)はきちんと落ちているかな？
みがき方のポイントも
確認(かくにん)してみよう



02 栄養のかたよりが無い 食事をとること。



03 早寝(はやね)・早起きなど 健康によい生活をおくこと。



第81回全国小学生歯みがき大会

歯みがき大会は小学生に歯と口の健康に関する気づきと健康意識を育てることを目的に開催される大会で、今年で第81回目を迎えます。大会の内容は下記日程にてホームページでご覧ください。

【保護者向け映像配信】

①第81回全国小学生歯みがき大会 本編映像配信

歯みがき大会本編映像を歯みがき大会HPにてご覧いただけます。

配信期間 6月1日(土)～

②安井先生のメッセージ 歯みがき大会へ参加された児童の保護者の皆様へ
歯みがき大会の監修者 明海大学 名誉教授 安井利一先生が、
大会参加前後に、ご家庭にて取り組んでいただきたい内容をお届けいたします。

配信期間 5月7日(火)～

全国小学生歯みがき大会 TOPページ

<https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/>

