

# 保護者向け 歯と口の健康便り

2020年度発行  
「歯肉炎編」

## 子どもにも起こる！ 歯肉炎について


歯や口にかかる大きなトラブルの1つ「歯周病」。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、子どもでもおよそ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、子どものうちから注意が必要な病気の1つです。

## 歯肉炎は自分自身で解決できる！ 健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきの見分け方


健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐき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から、丁寧な歯みがきやデンタルフロスの使用により、子ども自身で健康な歯ぐきに戻すことができます。

また、歯みがきを通じて自分の健康は自分で保てることを学ぶきっかけにもなりますので、ご自宅でも歯ぐきの観察や丁寧な歯みがき、デンタルフロスの使用について声がけいただくと共に、家族みんなで丁寧なセルフケアを実践していただけるといいですね。

健康な歯ぐき




歯肉炎の歯ぐき



	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

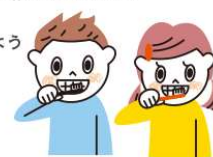
軽い歯肉炎であれば、子ども自身で健康な歯ぐきに戻すことができます。歯肉炎を予防・改善するために、3つのポイントをご家庭でお話いただけるといいですね。

### 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 ない食事をとること。



### 03 早寝(はやね)・早起きなど 健康によい生活をおくること。



## 第77回全国小学生歯みがき大会のお知らせ

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77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閲覧いただけますので、家族でぜひご覧ください！

### 【保護者向け映像配信情報】

①第77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インターネット上でご覧いただけます。  
配信期間 6月1日(月) 10:00 ~

②大会監修 安井先生のメッセージ ~歯みがき大会と家庭との連携~  
大会を監修いただいた明海大学学長 安井利一先生が、大会参加前・大会参加後にご家庭で、取り組んでいただきたい内容をお届けしております。  
配信期間 5月8日(金) 10:00 ~ 6月30日(火) 24:00

全国小学生歯みがき大会 TOPページ  
<https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/>

