

# 保護者向け 歯と口の健康便り

2019年度発行

「子どもにも起こる歯肉炎編」

## 子どもにも起こる！歯肉炎について

歯周病は大人の病気と思われがちですが、歯周病の軽い状態である歯肉炎になっている子どもの割合は34.5%で、およそ3人に1人が歯肉炎の恐れがあるため、子どものうちから注意が必要な病気の1つです。

そんな歯肉炎ですが、実は子ども自身で目で見て病気を発見し、改善できるものなのです。子ども自身が健康な歯ぐきと歯肉炎の歯ぐきを分けるためには、身体が出す4つのサインを見分けることが大切です。その4つのサインは歯ぐきの「色、形、かたさ、出血するかどうか」で、1つでもサインがでている歯ぐきは歯肉炎だといえます。歯肉炎は歯垢（ブラーク）が原因で起きる病気ですが、その原因の歯垢をきちんと落とすことで、健康な歯ぐきに戻すことができます。

そのため、毎日しっかり歯みがきをやりきることで、歯肉炎は子ども自身がコントロールできる病気なのです。

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お声がけいただいくと共に、家族みんなでセルフケアを実践いただけるといいですね。さらに、生涯にわたって健康な歯と口を保っていただくためには、毎日のセルフケアと合わせて、定期的な歯科医院の通院を続け、予防歯科を実践することをお勧めします！



	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)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？



## デンタルフロスは子どもも使用したほうがいい？

歯と歯の間は歯垢がつきやすく、ブラッシングだけでは60%程度しか歯垢を取り除くことができないのですが、デンタルフロスを併用すると90%近くの歯垢を取り除くことができます。歯と歯の間の歯垢をきちんと除去することは歯や歯ぐきの健康につながりますから、子どもも大人もブラッシングと合わせてデンタルフロスを使用する習慣を作っていくといいですね。



また、歯科医院では、詳しい用具の使い方や選び方を個人に合わせて提案してくれます。定期的に歯科医院で相談し、家族みんなでそれぞれの口に合わせたケアを続けていきましょう。



## 歯と口についてもっと知りたい方におススメ 小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につける、とても大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子と一緒に学べるコンテンツを用意したサイト「歯みがKids」を公開しています。小学生の自立を促し、家族みんなで良い生活習慣をつくっていくために、お役立ていただければ幸いです。

小学生歯みがき研究サイト 「歯みがKids」

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

