

し にく えん しゅう びょう
歯肉炎・歯周病

習志野市の中学生約5人に1人が**歯肉炎**

(令和5年度定期健康診断結果17.8%より)

歯肉炎は、歯と歯ぐきのすき間に細菌が入り込んで、歯ぐきに炎症が起きている状態。歯肉炎の主な原因は歯垢です。歯と歯ぐきの境目を意識し、ていねいに歯みがきをして歯垢を取り除きましょう。

お口の中を観察してみよう!



健康な歯ぐき 歯肉炎

歯は何本あるかな? **歯肉**は大丈夫かな?

◆歯の本数を数えてみよう
 歯の本数は

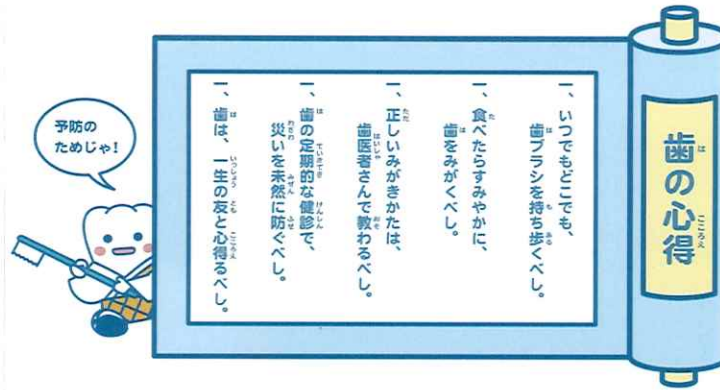
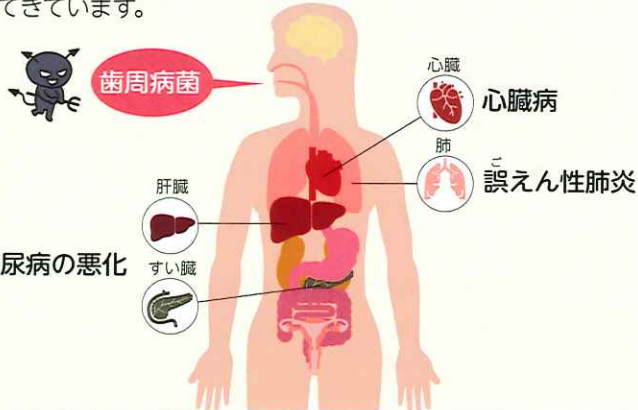
健康な歯肉は
 歯肉の色：薄いピンク色
 感 触：引き締まっている
 形 態：歯と歯の間の歯肉は三角形
 出 血：出血しない

本

歯周病を放っておくと...

口だけでなく全身にも影響を及ぼす

口の中の細菌が血管等をとおして全身をめぐる、たどり着いた場所で病気を引き起こしたり悪化させることがわかってきています。



定期的にもし歯や歯ぐきの病気の予防のために
 歯医者さんにみてもらいましょう。

習志野市 子どもの医療費等の助成について

習志野市では市内にお住まいの0歳から高校3年生相当年齢までの児童の医療費等を助成しています。「子ども医療費助成受給券」と「健康保険証」の両方を医療機関に提示すると受給券に記載されている自己負担金のみのお支払いとなります。

なお、歯科治療に係る費用についても、助成対象となります。

ただし、健康保険が適用にならないものは助成されません。

問い合わせ先
子育て支援課
 電話047-451-1151(内線399)

口は元気の源です! 習志野市歯科医師会 LINE 始めました!

ならしの歯科健診などお口に関する様々な情報を発信しています!! 習志野市歯科医師会では、歯と口の健康に役立つ情報を配信しています。歯と口の健康の維持向上にお役立てください。



(登録はコチラ)

表紙のポスター：中学生ポスターの部1位 第二中学校3年 忠地 花楓 さん

企画・作成 一般社団法人 習志野市歯科医師会
 習志野市鷺沼1-2-1 保健会館2F
 TEL 047-453-5655 FAX 047-451-4000
<https://narashino.cda.or.jp/>

発行 習志野市健康福祉部 健康支援課

2024.1 改訂

中学生

**お口の健康から 体の健康
 そして ころの健康へ**



令和5年度 習志野市むし歯予防図画ポスター

習志野市

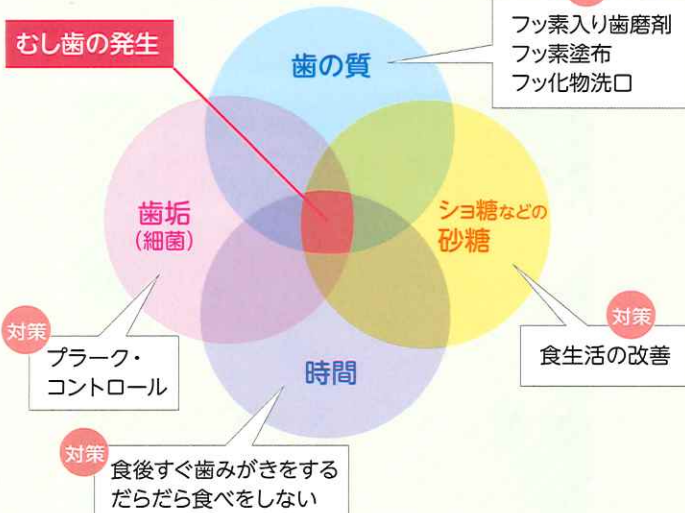
歯

が痛くなる その前に...



どうしてむし歯になるの？

むし歯の発生原因4つの輪



プラーク・コントロールってなに？

口の中には、常にいろいろな細菌がすみついています。甘いもの(砂糖)を食べると、この細菌が糖を原料にネバネバした物を作り、これと細菌が歯の表面に付着します。

これを、**プラーク(歯垢)**といいます。

口の中を清潔に保つ意識をもたないでいると、プラークがどんどん増えてしまいます。

この状態が続くと、

口臭がしたり、**むし歯**や**歯肉炎**・**歯周病**になったりします。

こうしたトラブルの原因となるプラークが増えるのをおさえて

口の中を清潔に保とうというのが

“**プラーク・コントロール**”です。



歯みがきのポイント

👉 **みがき方**

- どの部分をみがいているか、考えながらみがく。
- 歯の形、歯並びにあわせてみがく。
- 歯ブラシは、軽い力で小刻みに動かす。
- 鏡でみがき方や歯垢をチェック。
- 歯と歯ぐきの間の汚れを、しっかり落とそう。



👉 **しまざい歯磨剤**

- フッ化物配合のものを使いましょう。
- むし歯予防には、少量の水で1回程度のうがいが効果的です。

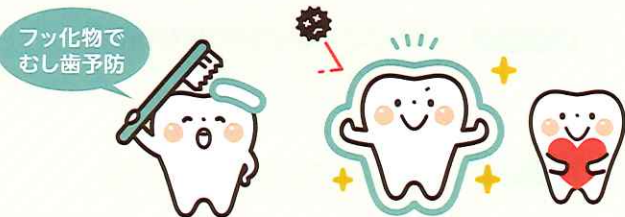
むし歯予防には毎日の歯みがきが必須!!
さらに歯を強く(再石灰化)するためには「**フッ素(フッ化物)**」がキーポイントになります!

フッ化物ってなに？

フッ化物は土や海水などの自然界、食べ物にも含まれています。人体では歯や骨にも含まれています。フッ化物は歯質(エナメル質)を強化して、むし歯になりにくい強い歯にする効果があります。

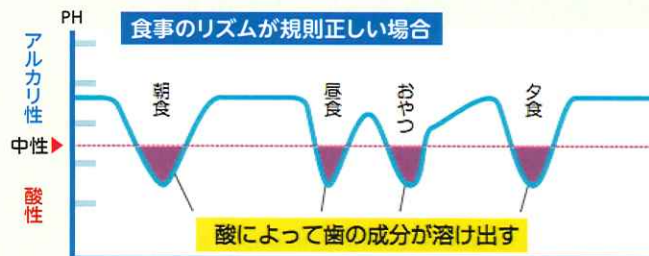
特に幼若永久歯(生えてきたばかりの歯は、石灰化がまだ不十分であまり硬くありません)には効果があります。

歯科医院で、定期的(年に数回)にフッ化物の塗布をしたり、指導のもとでフッ化物溶液の洗口をしたりします。家庭ではフッ化物配合の歯みがき剤で歯みがきをするとういでしょう。

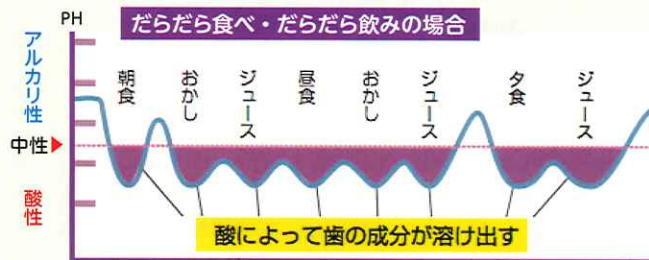


歯はいつ溶けちゃうの？

— だらだら食べ・だらだら飲みは要注意 —



▲唾液が歯を再石灰化する時間が確保されています。



▲唾液が歯を修復(再石灰化)する時間がとれず、歯みがきをしていてもむし歯になりやすい状態です。

口の中の酸性度がPH5.5よりも低くなると、歯の表面が少しずつ溶けてしまいます。口の中ではそれを阻止するように唾液が酸を中和しますが、だらだら食べたり飲んだりする食習慣では唾液が歯を修復する時間がとれないために歯が溶けやすく、むし歯のリスクが高まります。

規則正しい食習慣を身につけましょう。

口臭



他人の口の中において、「口臭」が気になったことってありますか?もしも自分の口がおったら...

▶**口臭の原因を知っていますか?**

君たちの年齢だと、ほとんどの口臭の原因は歯に付いている「歯垢」なのです。歯垢を歯から落とすにはどうしたらよいと思いますか?

そのとおり!

ていねいに歯みがきをすることです。きちんと歯みがきをして、口臭の予防にも気をつけましょう。