

歯肉炎について

個人ができること

3年3組・3年4組 生徒厚生委員

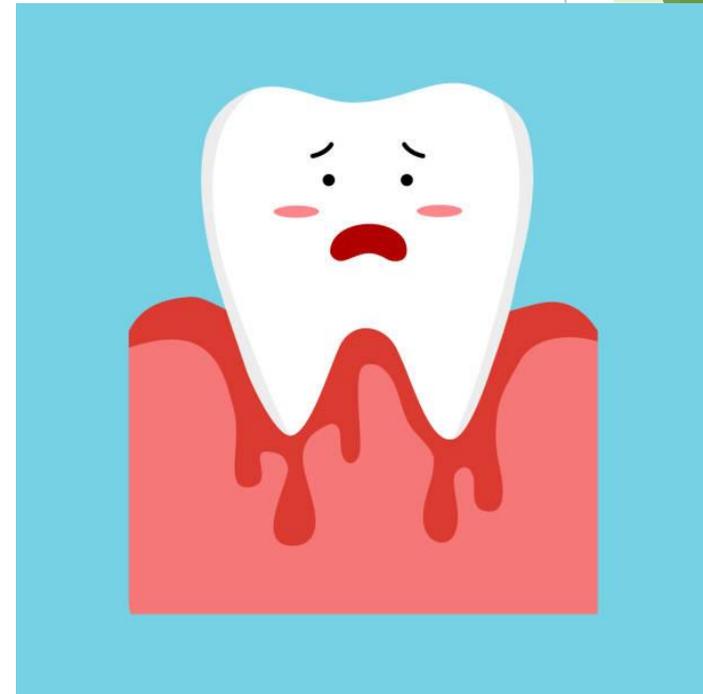


歯肉炎とは？？？

歯肉炎は、歯の周りにある歯肉が炎症を起こす病気です
主に、歯磨きが不十分で口の中に歯垢がたまりその中の細菌が死肉を刺激することで発生します。

代表的な症状、、、

- ・ 歯磨きの時に歯茎が出血する
- ・ 歯肉が赤くはれる
- ・ 口の中が不快に感じる
- ・ 歯肉が傷むこともある



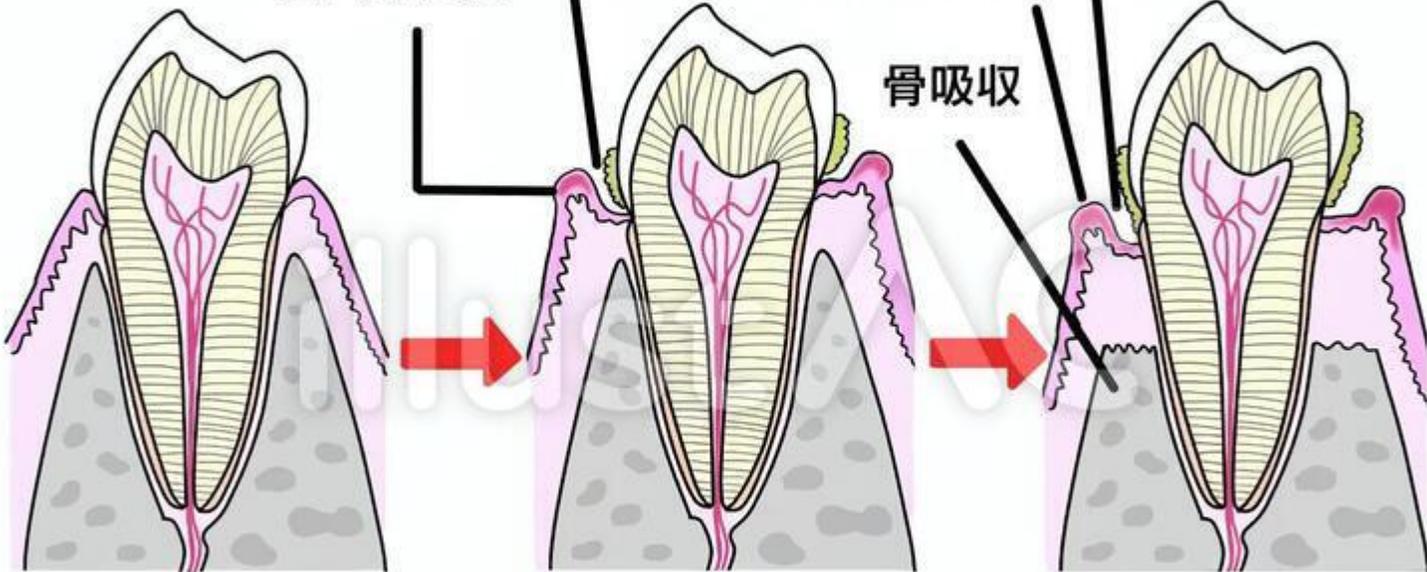
歯肉ポケット
(仮性ポケット)

歯周ポケット
(真性ポケット)

歯肉の炎症

歯肉の炎症

骨吸収



正常

歯肉炎

歯周炎



歯肉炎の原因

1. 歯垢や歯石の蓄積

- ・ 歯垢は食べ物のカスや細菌の塊です
- ・ これが歯と歯茎の境目にたまり、炎症を引き起こします
- ・ 歯垢が時間とともに固くなると歯石となり、これも歯肉炎を悪化させます

2. 不適切な歯磨き

- ・ 歯磨きを適切に行わないと、歯垢が取り切れず、歯肉炎を引き起こします
- ・ 特に歯ブラシの使い方が悪いと、歯茎を傷つけたり、磨き残しが増えたりします
- ・ 注意点
 - ・ 毎日、正しい方法で歯を磨くことが大切です
 - ・ 歯ブラシは軽く優しく使い、歯と歯茎の間を丁寧に磨きましょう。

歯肉炎の予防方法

- ・ **毎日の歯磨き**: 2回以上、正しい方法で歯を磨く
歯ブラシを使い、歯の表面、歯茎を優しく磨く
- ・ **フロスや歯間ブラシの使用**: 歯の間の汚れを取り除く
- ・ **定期的な歯科検診**: 半年に1回の歯科医院でのチェックアップ

Q歯肉炎、歯周病は何歳位から
起こるのでしょうか？

A

いつも口の中が汚れている子どもたちは、5歳前後から歯肉炎が徐々に始まり、歯周病がじわじわ起きてきます。

厚生労働省の歯科疾患実態調査（昭和62年、旧厚生省公表）によると5～14歳で33%の小中学生の3人に1人が歯肉炎・歯周病にかかっています。すなわち、子どもたちは歯周病（歯槽膿漏）になる予備軍なのです。また、年齢が高くなるにつれ歯周病も増えてきています。

15～24歳の3人に2人、25～34歳の4人に3人が歯肉炎に、そして45～84歳になるとそのピークは55歳前後で、同時に歯周炎で困っている人も多くなっています。

歯肉炎が進行すると、、、

歯肉が悪化すると、（歯肉炎）と呼ばれる状態になります。

歯肉炎になると、歯茎が後退し、歯を支える骨まで損傷を受ける可能性があります。この場合、歯がぐらついたり、最悪の場合、歯を失うことがあります

- ・ 注意点

- ・ 早期発見・早期治療が大切です
- ・ 少しでも歯茎に異常を感じたら、すぐに歯科医師に相談しましょう。

現在の時期の歯肉炎に関する注意点

1. 乾燥と免疫力の低下

冬は乾燥する季節であり暖房の影響で口の中が乾燥しやすい。

乾燥した口内環境は、細菌が増殖しやすくなり、歯肉炎を悪化させることがあります

・注意点

- ・口をこまめに水で湿らせうがいをすることが大切です。
- ・温度を保つために加湿器を使うと効果的です



2. 風邪やインフルエンザによる免疫力低下

- ・風邪やインフルエンザがはやる時期ですが、病気にかかると免疫力が低下し、歯肉炎が悪化しやすくなります

- ・注意点

- ・風邪をひいてるときには特に歯磨きがおろそかになりがちですが、感染症を防ぐためにも、しっかりと歯を磨いて歯肉炎を予防しましょう



歯肉炎の予防方法

1. 毎日の正しい歯磨き

- ・ 歯肉炎の予防には、毎日の歯磨きが最も重要です。
- ・ 歯磨き粉を使い、歯と歯茎の境目を丁寧に磨きましょう
- ・ 歯間ブラシやデンタルフロスも使うと、さらに効果的です

2. 定期的な歯科検診

- ・ 半年に1度は歯科医院で定期検診を受け、歯石の除去や口内チェックをしてもらいましょう。



歯みがきの7つの大原則

大原則

1 プラークはみがいて落とすもの

- 排水溝のヌメリも細菌の塊です。それを除去するときのことを想像してみてください。ゴシゴシとみがいて落としませんか。
- ヌメリは、シャワーをかけただけでは落ちませんし、専用の薬液を使用してもそれだけではきれいにはなりません。スポンジやブラシを使ってこすって落としますよね。
- 同じようにお口のなかのプラークもブラシでみがかないと落ちないのです。



大原則

2 まずは歯ブラシでみがけるレベルを上げる



- 歯周病があるかたでは、歯間ブラシの使用はとても重要です。歯ぐきが下がって歯と歯のあいだが開いている状態ですと、歯ブラシ1本でみがくことはなかなか難しかったりするからです。
- ただし、お口のなか全体をきれいにすることを考えたら、まずは歯ブラシでみがけるレベルを上げていくことが大切です。
- そのうえで落とせないプラークがあれば、歯間ブラシやフロスなどを使うようにしましょう。

大原則

3 歯みがきは、歯をみがくもの

●歯みがきの指導時に患者さんにみがいてもらおうと、歯ブラシの毛先のほとんどを歯ぐきに当ててしまっているかたは意外と多いです。

●プラークの溜まりやすい場所の1つが歯と歯ぐきの境目です。プラークが付いているのは歯の面ですから、ブラシを歯に当てることを意識していきましょう。

NG
×
ブラシは
歯ぐきに当たっている



これでは歯ぐきのみがいていることになります。

OK
○
ブラシは
歯に当たっている



ブラシが歯に当たるため、プラークを落としやすいでしょう。

大原則

4 ブラシの当たった プラークだけが落ちる

●やみくも闇雲にお口のなかで歯ブラシを動かしても、ブラシがプラークに当たっていなければ落ちません。プラークをしっかり狙い撃ちしていきましょう。



大原則

5

歯ブラシを90度で当てると、 プラークは落ちやすい

- 浴槽や浴室のタイルに付いた汚れを
ブラシで落とす際、その面に対し
ブラシを90度で当ててブラシを動かす
はせずです。
その当て方がもともと汚れが落ちる
からです。
- 同じように歯に付いたプラークも、
歯の面に対し歯ブラシを
90度で当てると落としやすいです。



大原則

6

プラークは、ツルツルな面よりも 「くぼみ」に付く

- 前歯の平らな部分からむし歯や
歯周病が発症することはありません。
発症する場所は、プラークが溜まりやすい
「くぼみ」があるようなところからです。
- くぼみは歯ぐきに近い部分に多いです。
この部分に歯ブラシが当たるよう
意識します。
- 子どもでは噛み合う面を、
詰め物・被せ物があるかたでは
歯との境目もよくみがきましょう。

おもなターゲットは
歯ぐきの近くの「くぼみ」



歯間部



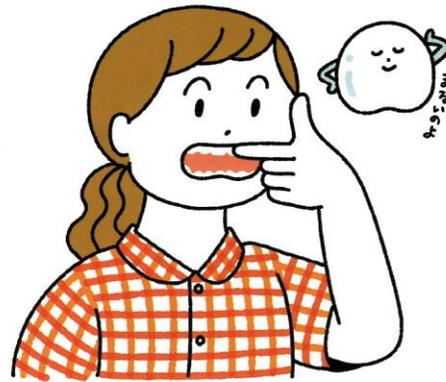
被せ物と歯ぐきのあいだ



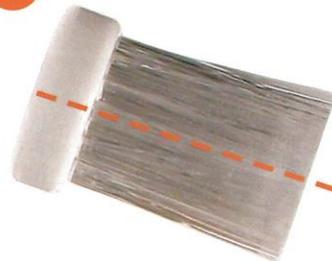
歯と歯ぐきの境目

歯の丸みを意識して歯ブラシを当てる

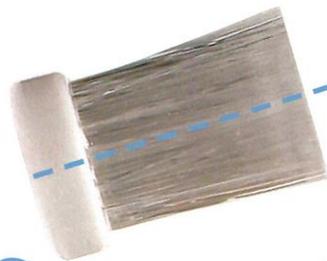
- 指で歯を触ってみるとよくわかると思いますが、歯は丸みをおびています。
- 歯の面に対し歯ブラシを90度で当てるのがもっともプラークが落ちるので、丸みに応じて歯ブラシの傾きを変化させていきます。
- 歯の丸みの程度は、歯によってさまざまです。



A

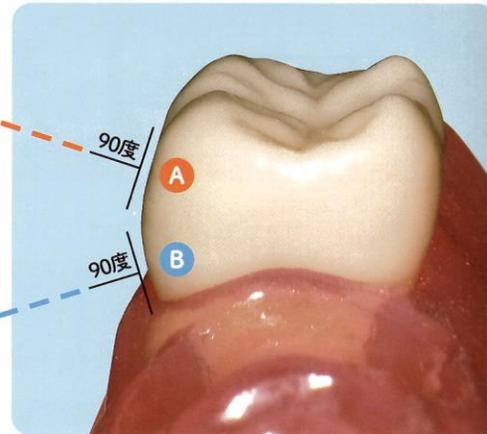


歯ブラシの向きは……



B

丸みを意識して歯ブラシを当てよう



上記写真のBの部分のみがくの、歯ブラシの傾きがAになっていると、ブラシが歯ぐきに当たりやすくなってしまいます。



歯肉炎を予防するため大事なこと

- ・ 歯ブラシの持ち方
- ・ 歯茎にも優しく磨くことを強調
- ・ 歯ブラシを3ヶ月ごとに交換する

3. 食生活の影響

- ・ 甘いお菓子やジュースの過剰摂取は、口内で細菌が増えやすくなり、歯肉炎を引き起こします。
- ・ 注意点
 - ・ 偏った食生活を避け、野菜や果物などバランスの良い食事を心がけましょう。





3. 生活習慣の改善

- ・食生活や睡眠、ストレス管理など、生活習慣を見直すことも歯肉炎の予防につながります

4. 水分補給と湿度管理

- ・乾燥を避けるために、水分をこまめに摂取し、加湿器を使うなどして、口内を乾燥から守りましょう。



歯の正しい磨き方

歯ブラシの持ち方ですが、種々あります。

ここに、一例を示します。

基本的に、ご自身が一番磨きやすい方法でいいと思います。

できましたら、市販に販売されています染め出し液を使って、磨くことでご自身の癖、磨き残し部分を明視やで確認することも重要、歯ブラシのスキルアップをされるのがいいと思います。

歯ブラシは軽く持つこと



悪い例



パームグリップ法

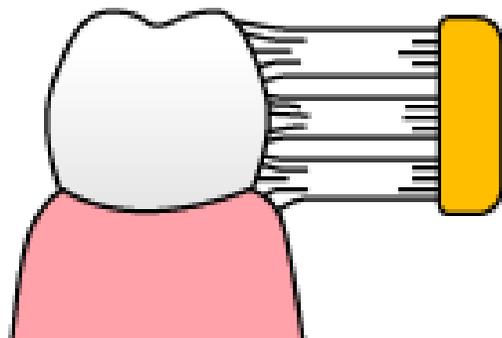


良い例

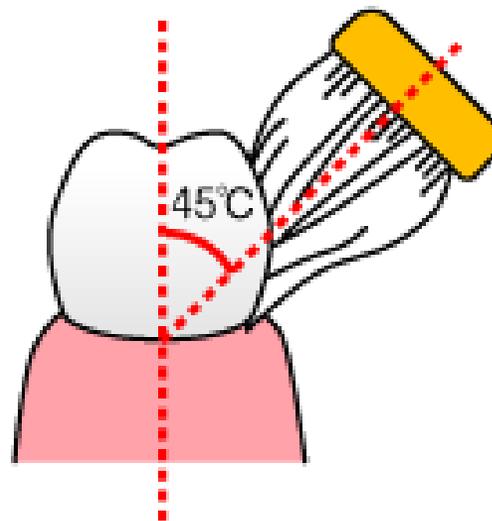


ペングリップ法

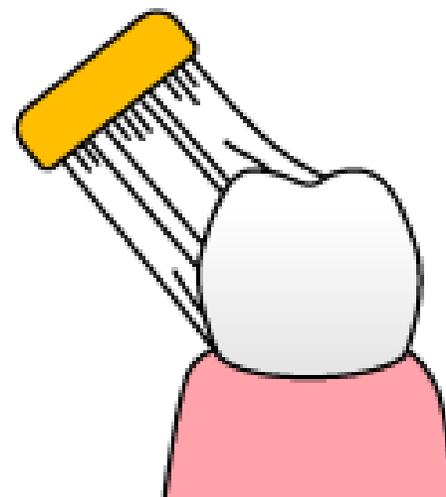
外側のあて方



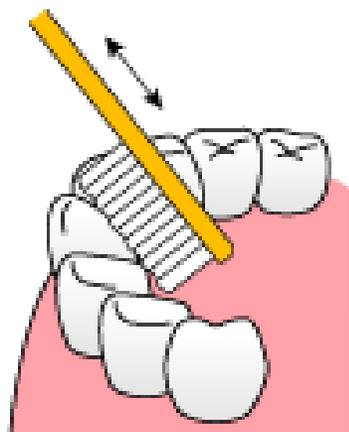
歯と歯肉の境目のあて方



内側のあて方

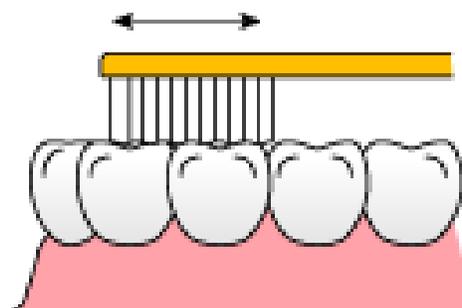


前歯の裏側



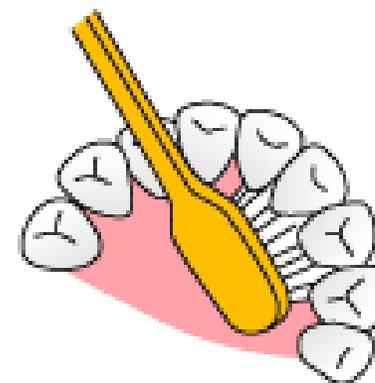
歯ブラシを縦にあて、
縦方向に動かします。

奥歯の噛みあわせ



噛みあわせ面のくぼみに
毛先を水平にあてます。

奥歯の内側



いちばん奥の歯まで毛先が
届くように意識しながら
振動させます。

歯みがきテクニック

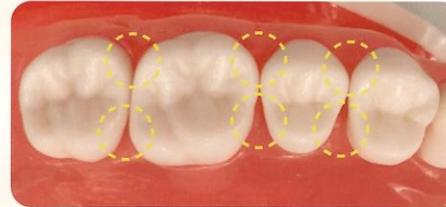
具体的なテクニックをみていきましょう。

1 歯ぐきにダメージを与えないよう、歯ブラシを少し倒してみがく



歯と歯のあいだ（歯間部）は複雑な形をしており、もともとプラークが溜まりやすい部分です。ここには“歯ぐきの山”もあります。強い圧で横みがきをすると、歯ブラシが歯ぐきを刺激し、歯ぐきが下がってしまうことがあります。歯ぐきを守りながら、しっかりとプラークを落とすことが大切です。

歯と歯のあいだに歯ブラシを届ける 歯ぐきの山



- まず、歯の面に対し歯ブラシを90度に当てます。
- その後、歯ブラシを歯ぐき側へ少し寝かせます。歯ブラシの側面を、歯ぐきに沿わせるようなイメージです。
- その状態で歯ブラシを小刻みに軽く動かすと、毛先が歯間部に入っていきます。



歯ブラシを小刻みに動かして、歯間部をみがきます。

歯ブラシを歯ぐきのキワから離さず、歯ぐき側へ少し寝かせます。

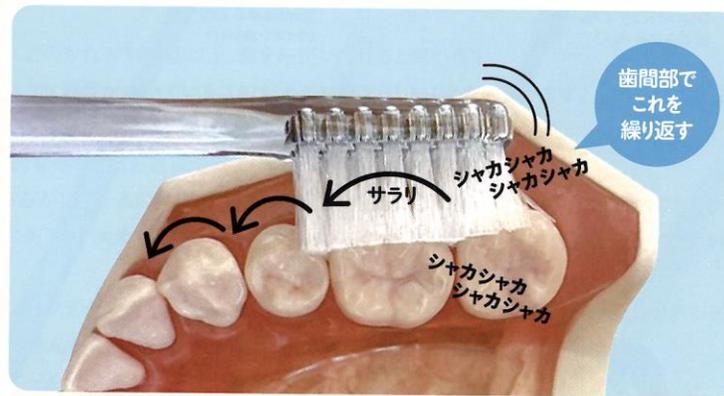
歯ブラシを歯の面に90度に当てます。その際、ブラシが歯ぐきにのらないようにします。

効率よくプラークを落とす

前ページまでの「歯みがきの7つの大原則」を理解したうえで、

2 歯ブラシを歯ぐきに沿わせた状態で、隣の歯間部へ移動させてみかく

- 1で歯と歯のあいだ（歯間部）をみがいたら、隣の歯間部へ移動していきます。その際は、歯ブラシを歯ぐきに沿わせたまま移動させます。
- 隣の歯間部へ移動したら、歯ブラシをまた小刻みに動かします。
- さらに隣の歯間部へ移動し、表面・裏面のすべての歯間部をみがきます。
- 歯間部を中心にみがいていますが、歯間部と歯間部のあいだの歯の平らな面も自然とみがけていることとなります。



歯ブラシを歯ぐきに沿わせたまま、次の歯間部へ移動します。
↑と同じようにみがきます。
シャカシャカ……→サラリ→シャカシャカ……→サラリを繰り返すイメージです。

総括

- ・ 歯肉炎を予防するためのポイントを
簡潔におさらい

- 歯磨き、フロス、歯科検診の重要性
- 健康的な生活習慣の維持
- 歯ブラシはケアではなく
自宅での治療と考えましょう

まとめ

歯肉炎は、日常的な歯磨きや食生活の改善で予防することができます。特に冬は、乾燥や免疫力低下により悪化しやすいため、十分なケアが必要です。早期に対処すれば、歯肉炎は簡単に治療できますが、放置すると進行し、重度な病気につながることもあります。正しい歯磨きと定期的な歯科検診を習慣にして、健康な歯と歯茎を守りましょう。



参考文献

<https://www.miura-shika.net/blog/info/>

<https://www.irasutoya.com/>

<https://www.aces.jp/column/vo12.html>

<https://clinica.lion.co.jp/oralcare/hamigaki.htm>

<https://www.dent-kng.or.jp/qa/172/#:~:text>

<https://www.kamutect.jp/about-gum-disease/stages/gingivitis/#>

<https://www.xn--zsrt94cr2ap7v5ra.tokyo>

https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/13_sishubyo/index3.html

<https://www.higashiyama.co.jp/products/detail/120>

<https://www.ticony-dental.com/blog/2556/>

《協力者》 学校歯科医 渡辺英弥先生

ご清聴ありがとうございました



おまけ

IQOS(加熱式たばこ):たばこ葉を燃やさないためター
ル、ニコチンや副流煙が発生せず、紙巻きたばこより害
が少ないことが言われている。

が、私の出身大学歯周病科の講師が動物を用いて、人
間と同じ環境下で実験したところ,途中経過ではあるが
紙巻きたばこよりデータ悪いので、お子さんがいる家庭
ではさらに気を付けていただきたい、とのことでした。