

口の中を観察してみよう

歯は何本あるかな？

- ◆ 歯の本数を数えてみよう。



あなたの歯の本数は

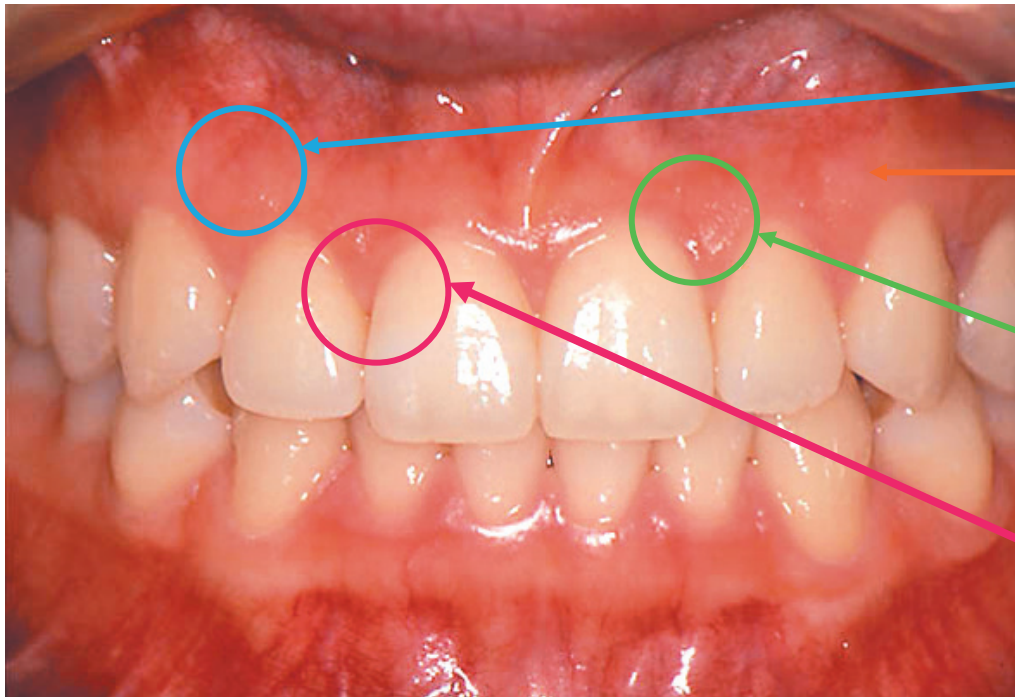
_____ 本

歯肉は大丈夫かな？

- ◆ 歯肉を見てみよう。

色 ()
 感触 ()
 形 ()
 出血 ()

健康な歯肉



うすいピンク色

引きしまり
弾力がある

ミカンの皮のように
プツプツしている
ステップリング
といいます

歯と歯の間が
三角の形に
とがっている

歯肉炎とは？

しっかり歯みがきができていないと、歯と歯肉の境目に“**歯垢**”が付着します。



歯垢は、**細菌のかたまり**です。細菌が作り出す毒素によって、歯肉に炎症がおき、**歯肉炎**になります。



資料提供：愛知学院大学歯学部小児歯科学講座

<歯肉炎の見分け方>

- 歯肉が濃い赤色から赤紫色をしている
- はれてプヨプヨしている
- 丸くふくらんで厚みがある
- 歯みがき程度の軽い刺激で出血する



歯肉のはれ

歯肉から出血

口臭（口におい）

歯肉炎は、ていねいに歯みがきをして歯垢を取り除けば改善していきます。

自分に合った歯みがき方法を工夫しましょう。