

ほけんだより

矢吹町立三神小学校
令和5年6月9日 NO. 8

は くち けんこう かんが 歯と口の健康を 考えよう④

～ 口 の 中 の 病 気 ～



1 むし^ば歯

- 口の中の細菌（主にミュータンス菌）がつくりだす酸によって、少しずつ菌がとかされていく病気です。
- 放置していると、歯の内部や神経、あごの骨まで炎症が広がります。

2 こうないえん^{こうないえん} 口内炎

- 口の中の粘膜に炎症が起こる病気で、口の中にできた傷などが原因で起こります。
- 多くは、一週間ぐらいで治ります。



こうないえん
口内炎になったら・・・

- ❖ 口の中を清潔に保つ こまめに、ブクブクうがいをします。
- ❖ 症状がひどいとき、長引くときは、歯医者さんへ

3 がくかんせつしょう 顎関節症

- あごの関節でクッションの役割を果たしている関節円板がずれたり、あごのまわりのじん帯などが炎症を起こす病気です。

こんな症状に注意！

- ❖ あごが痛い
- ❖ 口が開かない
- ❖ あごを動かすと音がする。



1 つでも思いあたる場合は、
歯医者さんへ

し しゅうびょう し にくえん し しゅうえん 4 歯周病(歯肉炎・歯周炎)

- 歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から入り込んだ細菌が生み出す毒素で歯を支えている組織がこわされる病気です。進行すると、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちます。
- 歯ぐきが腫れるのが、「歯肉炎」
- 歯を支える骨まで炎症をおこすのが「歯周炎」

むずかしいので、お家の人と一緒に読んでください。

健康な歯ぐき	歯と歯ぐきの状態 主な症状 必要な対策	歯肉炎	歯周炎	歯周炎
 ● 歯と歯ぐきの間引きしまっている。 ● 歯ぐきの色はピンク~からうすい赤色。		 ● 歯と歯ぐきの間にプラークが溜まっている。 ● 歯ぐきの先端が丸くなる。 ● 歯ぐきの色は、赤。	 ● プラークが歯石になり、歯周ポケットができる。 ● 歯そう骨が溶け始める。 ● 歯ぐきの色は赤から赤紫色。	 ● 歯周ポケットがどんどん深くなる。 ● 歯そう骨が溶ける。 ● 歯ぐきの色は黒ずんだ紫色。
◇どんなものでもおいしく、不便を感じずに食べることができる。 		 ◇朝起きた時、口の中がネバネバする。 ◇歯をみがくと、血が出る。 ◇歯ぐきが赤く腫れることがある。	◇口のおいが気になる。 ◇かたいものを食べると、歯が痛む。 ◇冷たいもの、熱いものがしみる。 	◇歯が長くなったように感じる。 ◇歯がグラグラする。 ◇歯ぐきから血やうみが出る 
■その調子で歯を大切に!! 		 ■正しいブラッシングの方法をチェック&実行	■歯科医に受診して、ブラッシング指導をうけよう。 	 ■今すぐ歯科医に受診して、治療開始!!

食べ物をよくかんで食べると、あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがきれいになります。歯ぐきも丈夫になります。また、脳の血のめぐりが増え、脳細胞の発達により効果があるといわれています。