口のにおいを防ごう　～歯肉炎のはなし～

中学生

口臭の原因は？

口臭とは、イヤな息のにおいのこと。ニンニクなどにおいのきついものを食べた後や、朝起きたときなどに感じることがあると思います。それは病的なものではなく、一時的なもので心配はいりません。

歯肉炎やむし歯によっておこる口臭は、その原因を治さなければなりません。

歯肉炎SELF　CHECK！

中学生でも歯肉炎にかかる人が増えています！

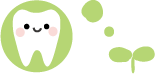
歯肉炎は、歯垢が原因で歯肉に炎症がおき、歯肉が腫れたり出血したりする病気です。

**歯肉炎セルフチェック**

* 歯ぐきがれる
* 歯ぐきが赤い
* 歯みがきすると血が出る
* 息がくさい

どれか一つでもあてはまれば，歯肉炎のおそれがあります。

軽い炎症であれば，歯と歯ぐきの境目をていねいにみがけば改善します。



歯肉炎を予防しよう

歯肉炎の直接的な原因は（プラーク）です。歯垢をていねいに取り除くことで、

歯肉炎は予防できます。歯と歯の間には、デンタルフロスを使いましょう。

部活や塾で忙しくても、年に1回は歯科健診を受け、正しい歯みがきやデンタルフロス

の使い方など習いましょう。

たばこの煙に含まれる化学物質は，なんと４００種類！

例えば，ペンキ除去剤（アセトン）・ライター燃料（ブタン）・アリ殺虫剤

（ヒ素）・排気ガス（一酸化炭素）などと同じ成分もあるのです。

さらに歯ぐきが黒ずんだり，歯周病にかかりやすくなるなど，お口の健康にも大きな影響を及ぼします。

作成　八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議

☆やっち健康ミニコラム☆

やっち

