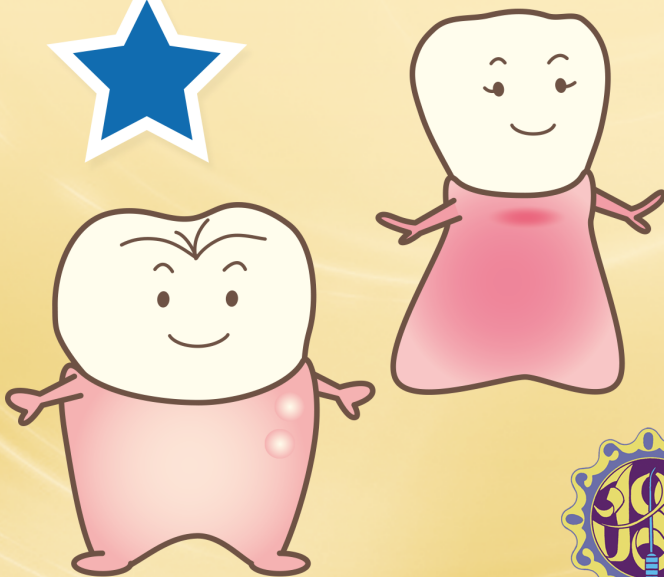
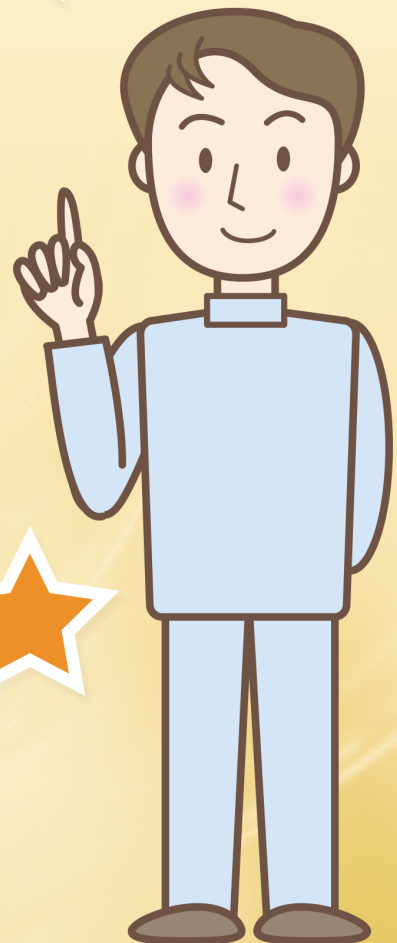
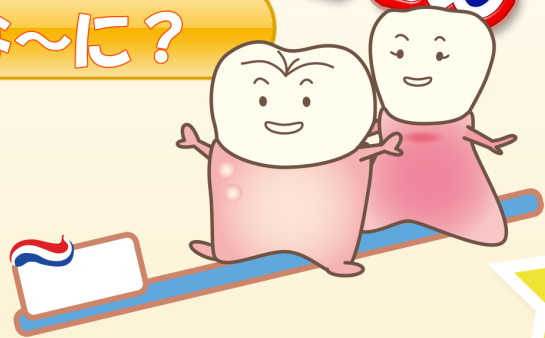


学校歯科保健指導用資料

しにくえんよぼうだいさくせん 歯肉炎予防大作戦

ジーオー
GOってな～に？



社団法人 日本学校歯科医会



【ナレーション 原稿】

音楽
タイトルコール

キャラ1
「歯肉炎予防大作戦！」

キャラ2
「GOってな～に？」



歯科医

「みなさんの学校でも、毎年、春には健康診断がおこなわれていますね。
歯の健康診断のとき、“CO(シーオー)”とか“GO(ジーオー)”とか言われたことありませんか？」

キャラ1

「“CO(シーオー)”は、むし歯になりそうな歯のことだよ。」

キャラ2

「じゃあ“GO(ジーオー)”ってどういう意味なの？」

キャラ1

「う～ん？」

口の中をのぞいてみよう!!



歯科医

「では、口の中をのぞいてみましょう!!
今日は、口の中の健康について勉強するよ。」



歯科医

「CO(シーオー)については、前に勉強したと思うけど、おさらいだよ。むし歯のことを“C”といいます。むし歯になりそうな状態を“CO(シーオー)”といいます。」

キャラ1

「“CO(シーオー)”は、穴はあいていないけど、歯が白くなったり茶色になったりしている歯のことだよ。」

歯科医

「そうだね。次に歯をとり囲んでいる歯ぐきを見てみましょう。」

しにく 歯肉を見てみよう

健康な歯肉



色を見てみよう。 健康な歯肉はピンク色です。

触ってみよう。 きゅっとひきしまっているかな。

歯科医

「みんなが歯ぐきと言っている部分を「歯肉」と呼びます。
みんなの歯肉は元気かな？」

色を見てみよう。
健康な歯肉はピンク色です。

次は、
触ってみよう。
きゅっとひきしまっているかな。
健康な歯肉は、きれいだね。」

しにく 歯肉を見てみよう

部分的な歯肉炎



**歯肉が赤くなってはれている、血が出る時は
歯肉炎になっているかもしれません。**

歯科医

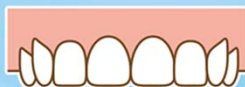
「赤くなってブヨブヨしている人はいないかな？

歯をみがくと血が出ちゃう人はいないかな？

もし、りんごなどの少しかたいものを食べて、歯肉から血が出る人は歯肉炎という
歯肉の病気になっているかもしれません。」

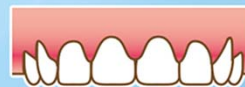
しにく 歯肉を見てみよう

健康な歯肉



健康

部分的な歯肉炎



歯肉炎

歯肉が赤くなっている、血が出る時は
歯肉炎になっているかもしれません。

歯肉炎になりそうな状態を“GO(ジーオー)”といいます。

歯科医

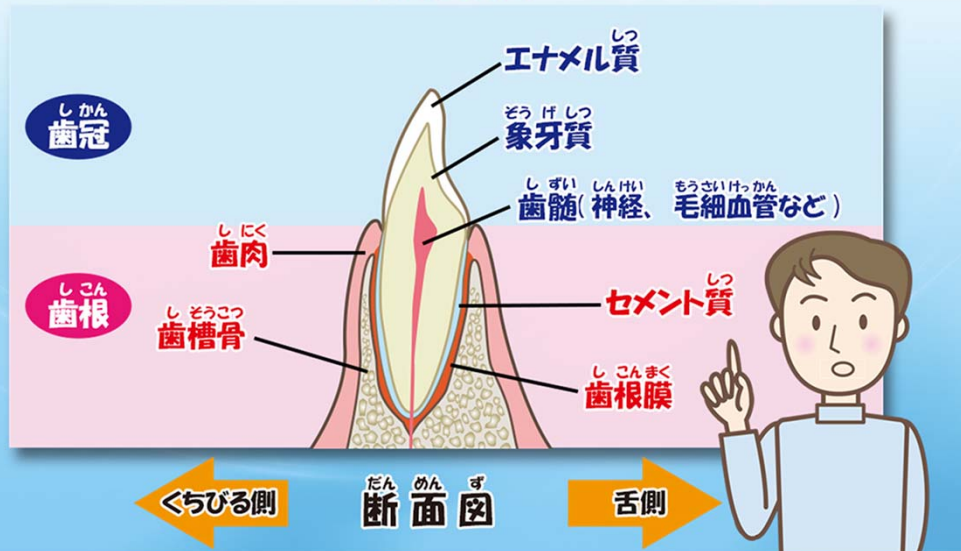
「みんなが気づかないうちに歯肉は、悪い状態になってしまうことがあるんだよ。

歯肉炎になりそうな状態を“GO(ジーオー)”といいます。

歯肉についてもう少し詳しく見てみよう。」

歯と歯肉を見てみよう!!

健康な人



歯科医

「これは、前歯をたてに切ったところです。

歯肉から出ている部分を歯冠、歯肉に隠れている部分を歯根といいます。

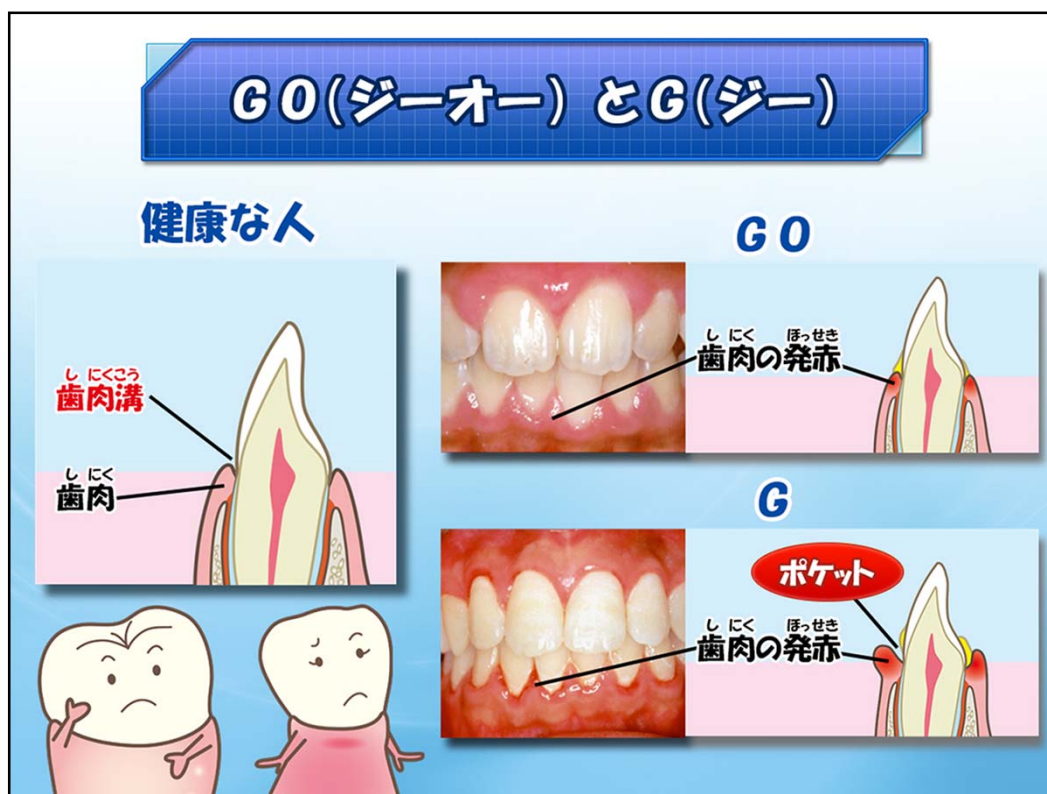
歯根の表面は、セメント質でおおわれています。

歯は、外側からエナメル質、象牙質、歯に栄養を運ぶ血管や神経がある歯髄でできています。

歯肉の下には、歯槽骨といって、アゴの骨につながる骨があります。

歯槽骨とセメント質の間には、歯根膜があります。

歯根膜は、クッションのような役割をもっていて、歯と歯槽骨が直接ぶつからないように、また、離れないようにしています。」



キャラ2

「わたしは、GOと言われたけど、Gと言われた人もいたわ。G(ジー)はなあに？」

歯科医

「まず、健康な人の歯と歯肉の境目を見てね。ここを歯肉溝といいます。

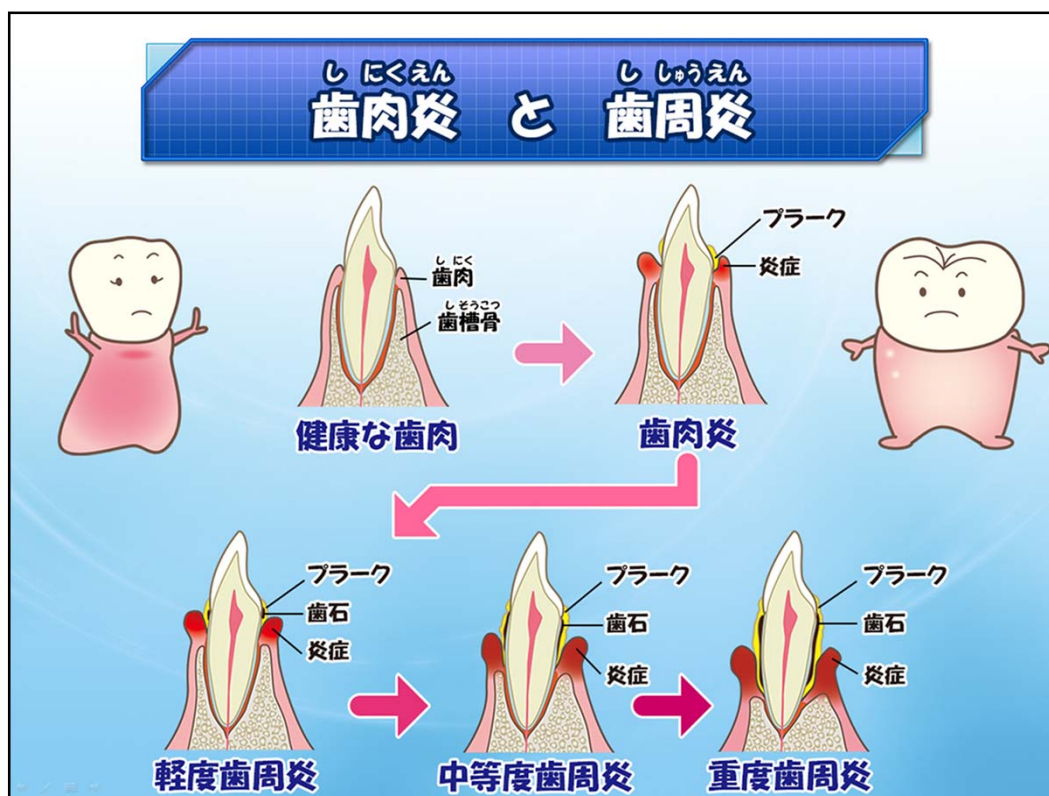
GOの人の歯肉を見てみましょう。歯肉が赤くはれていますね。

では、Gの人はどうなっているのでしょうか？

歯と歯の間や歯のへりの歯肉の腫れがひどくなっていますね。

歯と歯肉の間の歯肉溝が深くなって、ポケットとよばれる溝ができています。

これは歯肉炎になっている状態です。」



歯科医

「歯肉だけに炎症が起きている場合を歯肉炎といいます、放っておくと、歯周炎になってしまうんだよ。」

キャラ1

「歯周炎ってどんな病気なの？」

歯科医

「歯周炎は、歯肉の炎症だけでなく、歯肉の下にある歯を支えている歯槽骨が溶け、最後には歯が抜けてしまう病気です。」

歯肉炎や歯周炎をあわせて歯周病といいます。」

キャラ2

「きゃ～！！ 怖い病気なんだ。」

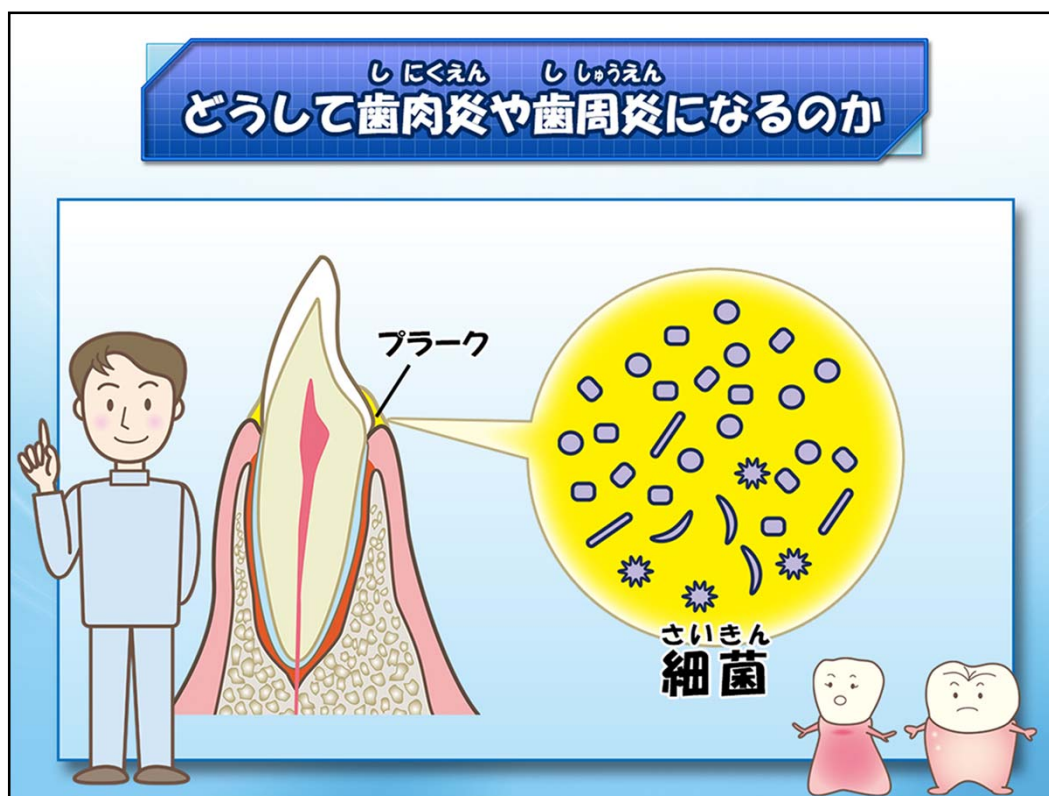
キャラ1

「でも、どうして歯肉炎になるのかな？」



歯科医

「では、どうして歯肉炎や歯周炎になるのか、見ていこうね。」



歯科医

「きれいな歯と歯肉ですが、なにかネバネバしたものが、くっついていました。
これは、口の中に住んでいる細菌が作った塊で、プラークといいます。
中に何かいますね。細菌です。」

キャラ1

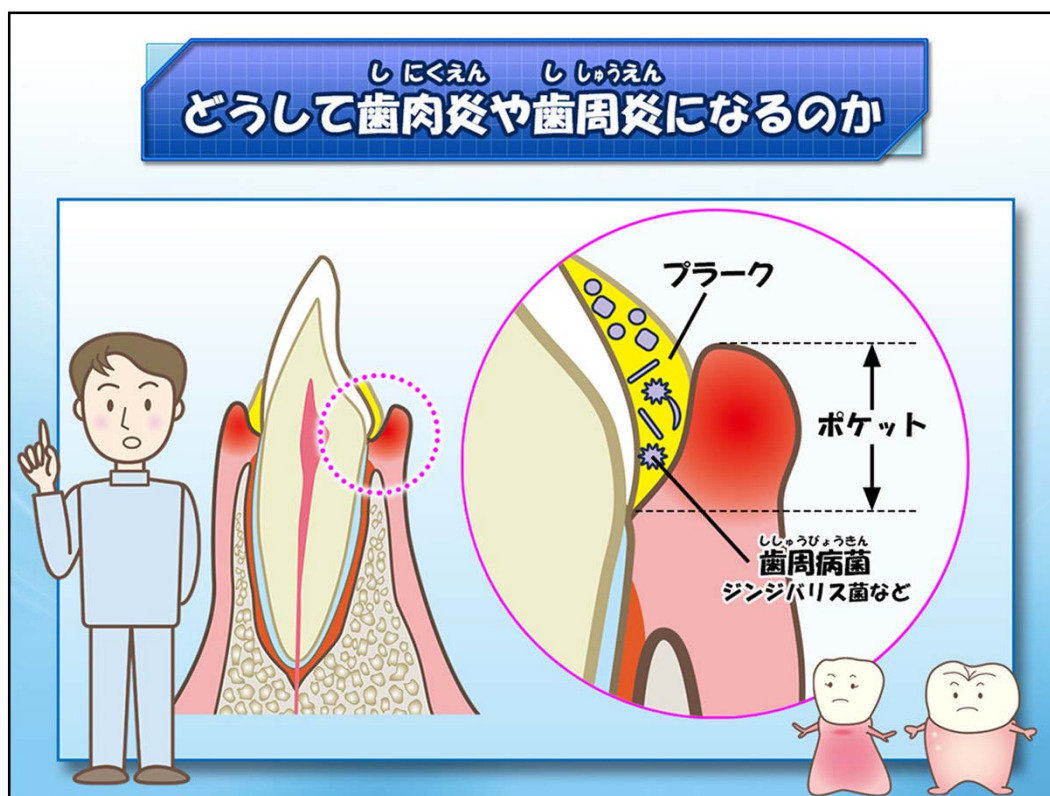
「先生、こいつは、ミュータンス菌だね。」

歯科医

「ミュータンス菌は、むし歯の原因です。歯の表面に住んでいます。
歯肉の病気の原因となる菌は、住んでいるところがちがうんだよ。」

キャラ2

「じゃあ、どこに住んでいるの？」



歯科医

「歯肉の病気の原因菌は、いろいろありますが、代表的なのがジンジバリス菌です。

この菌は、空気が嫌いなんだ。だから、歯の表面ではなくて、空気が少ないポケット内に住み着いています。

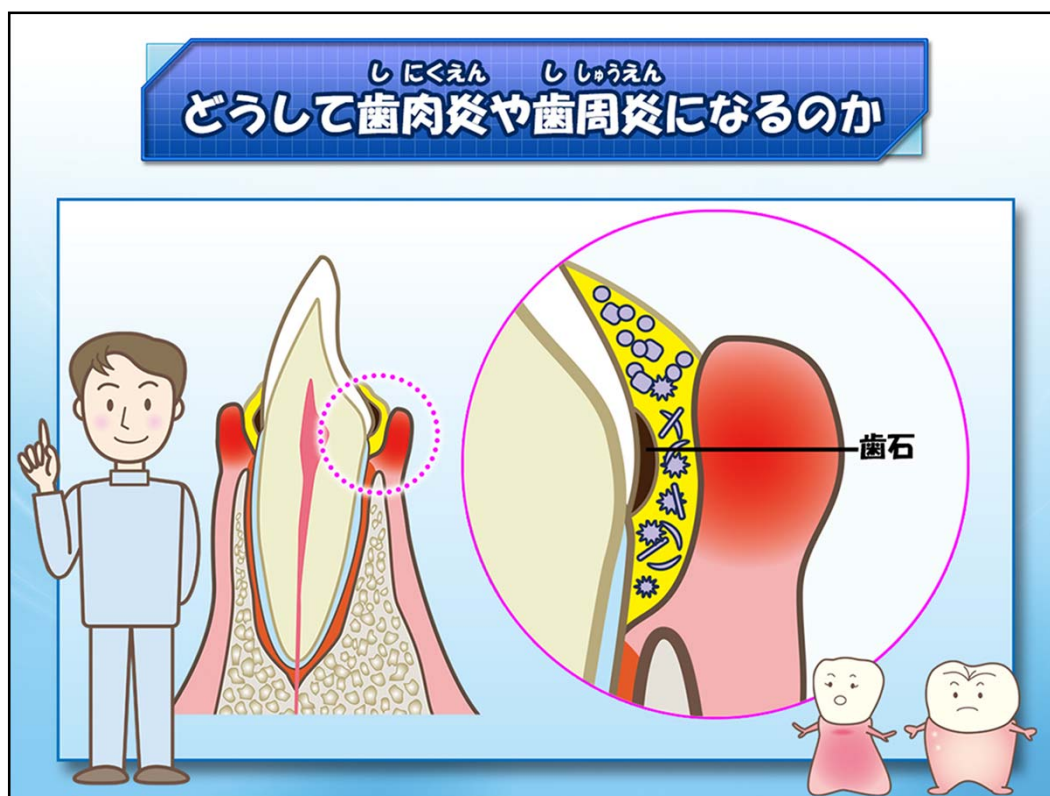
それに、ポケットの中は、細菌が住みやすい温度で、水分と栄養があるので快適な生活をおくっています。

細菌たちは、口に入る食物のカスをエサにどんどん増えていくんだ。

だから、ポケットがあると、プラークがたまりやすいんだよ。」

キャラ1

「へ～、そうなんだ！」

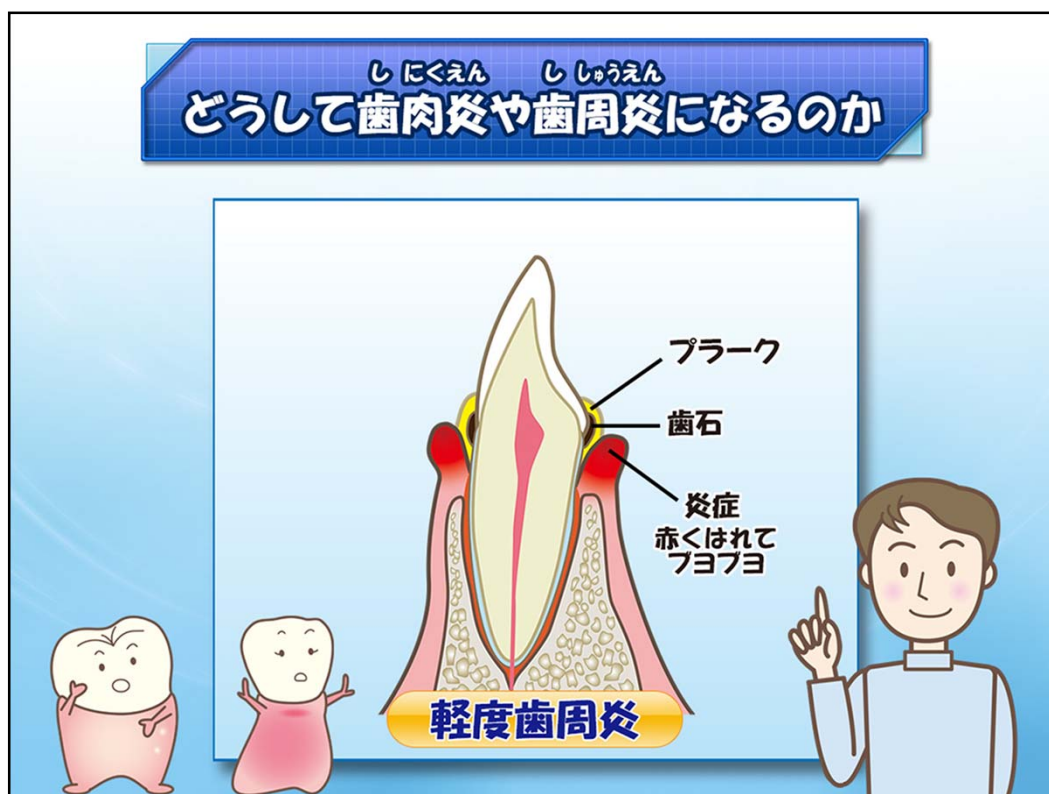


歯科医

「次に、プラークの中の細菌は、唾液の中のカルシウムと混ざり歯石をつくります。
歯石は、古くなるにつれて、どんどん硬くなっていくんだよ。
食べカスやプラークは、歯ブラシなどでみがけば取りのぞけるけど、歯石はとれない
んだよ。」

キャラ2

「歯肉も赤くはれているわ。」



歯科医

「歯肉炎がひどくなって、歯周炎になってくると、歯みがきをしたり、リンゴをかじったりすると、血がでることもありますよ。

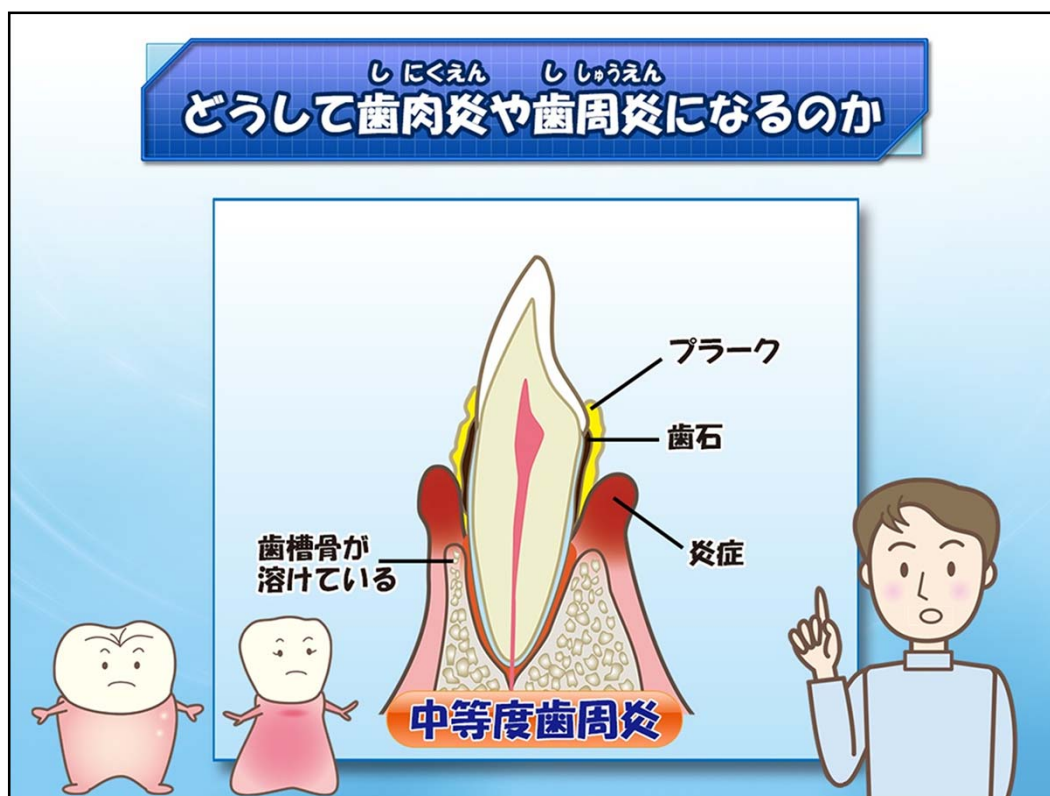
でも、痛みはないんだよ。」

キャラ1

「えっ、こんなになっても痛くないんだ！」

歯科医

「そうなんだ。だからそのままにしてしまう人が多いんだよ。」



歯科医

「最初は、歯肉だけに起きていた炎症が進んでくると、歯肉が壊れてポケットが深くなっていきます。

細菌はポケットのさらに深い所にまで侵入していきます。

ポケットが深いほど細菌がたくさんいるんだ。

歯槽骨もだんだん溶けはじめているね。」



歯科医

「歯周炎がさらにひどくなると、
歯を支えている歯根膜や歯槽骨を溶かしていきます。
最終的には、歯槽骨がほとんど溶けてしまうので、歯をささえることができなくなって、
歯は抜け落ちてしまいます。」

キャラ1

「骨が溶けるってこわいね。」

キャラ2

「歯がなくなっちゃたら困るわ。」

歯科医

「なぜ、歯肉炎や歯周炎になるのか。
わかったかな？」

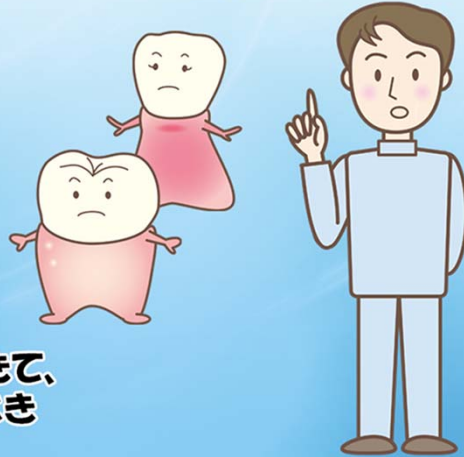
キャラ1

「歯肉炎や歯周炎、そしてむし歯も細菌が原因なんだね。
細菌が増えている時って、どんな時なの？」

しにくえん ししゅうえん
どうして歯肉炎や歯周炎になるのか

細菌が増えやすい状態

- ① 口の中がよごれてプラークがついているとき
- ② 歯ならびが悪いとき
- ③ 口で呼吸をしているとき
- ④ 永久歯が出てくるとき
- ⑤ 歯と歯の間にむし歯ができて、食べかすなどがつまったとき



歯科医

「細菌が増えやすい状態をみていこうね。」

- ① 口の中にプラークがついているとき
 - ② 歯ならびが悪いとき
 - ③ 口で呼吸をしているとき
 - ④ 永久歯が出てくるとき
 - ⑤ 歯と歯の間にむし歯ができて、食べかすなどがつまったとき
- など、いろいろな状態で細菌が増えてくるんだけど、
一番大きな原因は、“プラークがつくこと” なんだよ。」



歯科医

「では、プラークと細菌についてもう少し詳しく見ていこう。
 プラークは、500種類以上の細菌が集まった白色のかたまりです。
 このプラークを顕微鏡で拡大して見よう。
 丸い形や細長い形をした細菌が見えるね。」

キャラ2

「きゃ～、モニョモニョ 動いている。」

歯科医

「プラーク1mg、つまようじの先くらいの中に、約1～10億の細菌がいると言われてい
 るよ。」

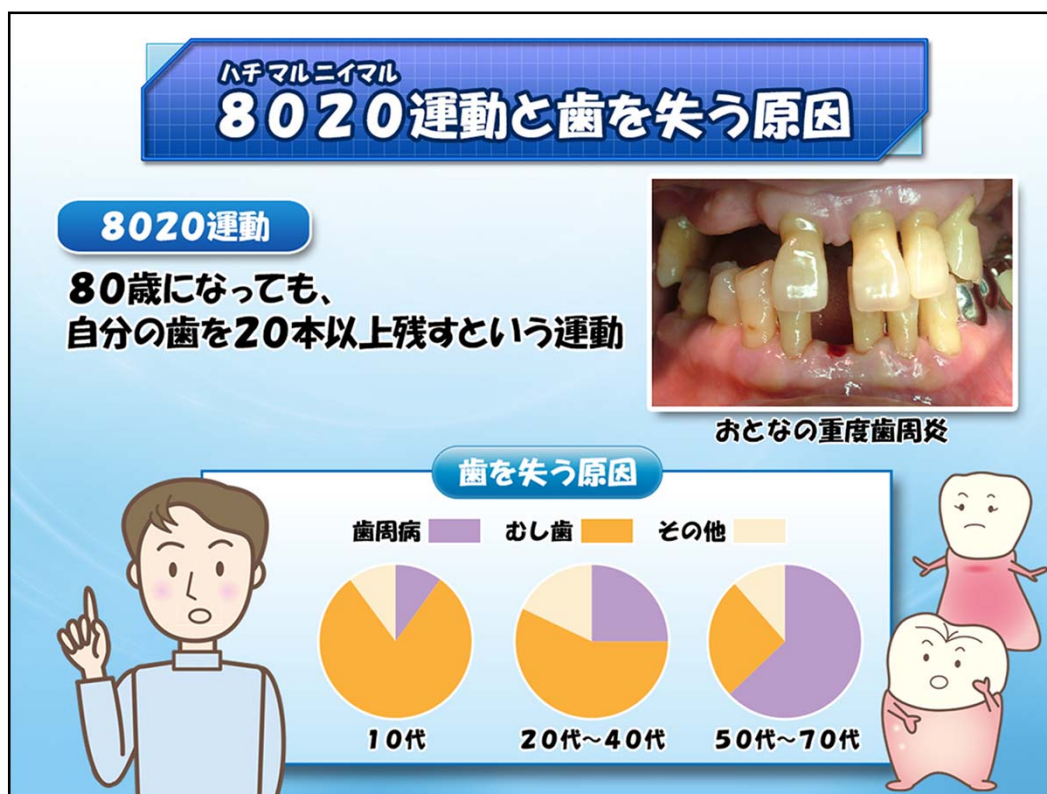
キャラ1

「へ～、そんなにたくさんいるんだ！」



歯科医

「プラークは水には溶けないので、「ブクブク」うがいをしただけでは取れないんだ。だから、歯ブラシでしっかりプラークを取り除かないと、いけないんだよ。」



歯科医

「みんなは、8020運動って知っているかな？」

親知らずを除いて、歯は28本あるんだけど、80歳になっても、自分の歯を20本以上残すという運動なんだよ。

でも、80歳のほとんどの人は、平均12本ぐらいしか残っていないんだ。」

キャラ1

「どうして？」

歯科医

「子どもの頃は、むし歯。大人になると、歯周病で歯を失ってしまうからなんだよ。むし歯や毎日の生活の中のいろいろな原因でも歯肉の状態を悪くします。だから、その原因を少しでもなくすように努力が必要なんだよ」

キャラ2

「歯肉炎は、痛みがほとんどないから、気がつかないこともあるよね。」



歯科医

「では、どうすればいいか？考えてみよう。」

キャラ

「は〜い」

歯科医

「歯肉炎を予防する方法は、自分でできることと、歯医者さんといっしょにすることがあります。」

“GO(ジーオー)”と言われたら、歯肉が病気になりそうな状態です。

歯みがきと規則正しい生活で歯肉炎にならないようにしよう。」



歯科医

「まずは、自分でできることを考えてみましょう。」



歯科医

「自分でできる歯肉炎予防大作戦は、大きく3つあるよ。
一つめは、歯みがきだ。」



歯科医

「ほとんどの歯肉炎は、歯みがきでプラークをとることが一番効果的な予防法だよ。

まずは家でやってみましょう！

食事の後、おやつの後、寝る前も歯みがきしよう。

歯みがきペーストには、むし歯予防も考えて、フッ化物がはいっているものを使うといいね。」



キャラ2

「どうしてフッ化物入り歯みがきペーストがいいの？」

キャラ1

「フッ化物は、歯を丈夫にするんだよね。」

歯科医

「そうだよ。」



歯科医

「歯みがきでプラークをとることが、
むし歯予防や歯肉炎予防のために大切なんだよ。
歯みがきの大切さがわかったかな？」

キャラ1・2

「は〜い」

自分でできること ①歯みがき



歯科医

「学校にも歯ブラシや歯みがきペーストを置いておこう。
給食の後も歯みがきをしようね。」

キャラ1

「そうか！ 学校にいる時も歯みがきが大事なんだね。」

キャラ2

「給食の後のプラークをそのままにしちゃだめだね。」

歯科医

「そうだよ。むし歯と歯肉炎予防のためには、食後の歯みがきが大切です。
大きくなっても歯みがきを続けようね。」



歯科医

「毎日朝食を食べているかな？」

朝食は、一日元気で運動や勉強するためのエネルギーになるから、必ず食べなきゃだめだよ。

それから、食事やおやつは、決まった時間に食べるようにしようね。

もちろん、食べたあとは、歯みがきだよ。

歯肉炎やむし歯の予防には、規則正しい生活が、大切だよ。」

自分でできること ③歯と歯肉によい食べ方

よくかんで食べる



楽しい食事

バランスの良い食事

食事の量

かみごたえのある食べ物

歯科医

「食事は、歯や歯肉に良い食べ方があるんだ。

よくかんで食べること。

バランスの良い食事。

かみごたえのある食べ物などを食べよう。

特に、よくかむことは、身体にもいいんだよ。

しっかりかんで顎を良く動かすことは、

消化吸収を助ける

むし歯や歯肉炎を防ぐ

歯並びをきれいにする

肥満を予防する など いろいろな効果があることがわかっているんだよ。」

キャラ1

「今日から、よくかんで食べるよ。」

キャラ2

「わたしも！」



歯科医

「歯肉炎の予防は、歯医者さんと一緒にすることも大切です。」



歯科医

「歯みがきの仕方が、正しくないとプラークを上手にとれないことがあります。

歯医者さんで、みがき方を教えてもらいましょう。

学校で行う歯科健康診断だけでなく、

必ず、歯科医院で検診をしてもらいましょう。」

歯医者さんとすること ①歯みがき指導

染め出し液でプラークのチェック



染め出し前



染め出し後



歯科医

「まず、歯医者さんで、口の中の健康状態をチェックしてもらいましょう。
むし歯や歯肉の病気の原因になるプラークが残っていないか、染め出し液でチェックします。
鏡を見ながら赤い部分がとれるまで、みがきましょう。」

キャラ1

「染め出しをするとよくわかるね。」

歯科医

「染め出し液は歯医者さんや薬屋さんでも売っていますから、家でもチェックしてみましょう。
歯医者さんでは、専用器具をつかって歯石もとってくれます。」

歯医者さんですること ①歯みがき指導

歯みがきを教えてもらおう



歯科医

「次は、上手な歯みがき方法を学びましょう。」

歯肉炎予防のためのブラッシングを歯科衛生士さんに教えてもらおうね。」

歯医者さんとしてすること ①歯みがき指導

- 1 歯と歯肉の境目のプラークを確実に落とすこと。
- 2 やさしく、こきざみに、振動させるようにみがくのがポイントです。
時間をかけてみがきましょう。
- 3 あまり力を入れすぎるのは歯肉を傷つけてしまうのでよくありません。



歯科衛生士

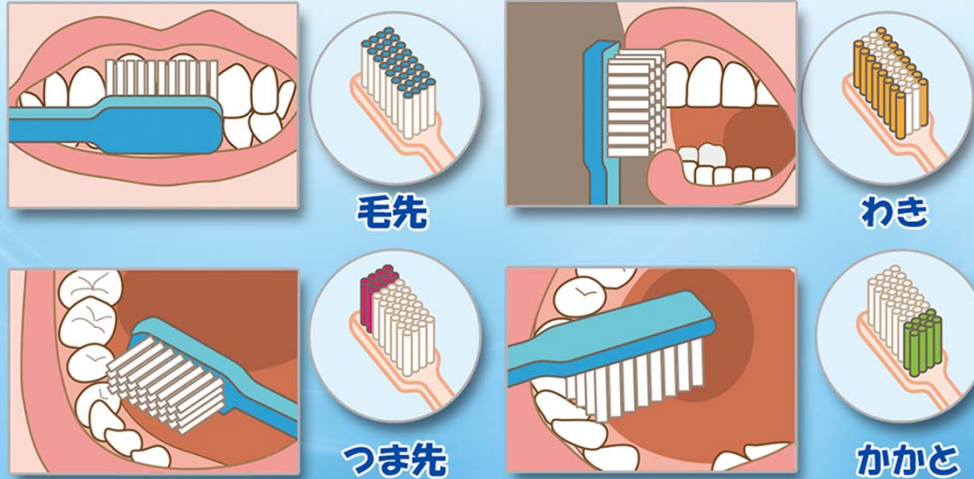
「ポイントは、3つです。しっかり覚えて実行してね。」

1. 歯と歯肉の境目、歯と歯の間のプラークを確実に落としましょう。
歯ブラシを上手にを使って、1本ずつ丁寧にね。
2. やさしく、こきざみに、振動させるようにみがくのがポイントです。
もちろんたっぷり時間をかけてね。
3. あまり力を入れすぎるのは歯肉を傷つけてしまうのでよくありませんよ。

丁寧な歯みがきは、歯肉炎予防だけでなく、むし歯予防にも大切ですよ。」

歯医者さんとして ①歯みがき指導

歯ブラシを上手に使おう



歯科衛生士

「プラークを上手にとりのぞくための、歯ブラシの使い方があります。

歯ブラシには、毛先、つま先、わき、かかと、と呼ばれる部分があります。

歯の形にあわせて上手に使いましょう。

口の中をいつも清潔に保つために、歯みがきががんばってくださいね。」

キャラ2

「歯ブラシをどう動かしたらいいか、よくわかったわ。」

キャラ1

「いろいろなみがき方があるんだね。」

歯医者さんとのすること ①歯みがき指導

歯並びが悪い GO



口の中が汚れている GO



歯科衛生士

「歯並びが悪い人も、プラークがたくさんついている人も、きちんと歯みがきをおこなうことで、こんなに歯肉がよくなりましたよ。」

歯みがきの仕方がわからなくなったら、いつでも聞いてくださいね。歯肉炎になっていると、最初はちょっと出血するかもしれないけど、怖がらずにがんばりましょう。

上手にみがけば、血も出なくなるし、歯肉の色も濃い赤色からピンク色に変わって、腫れもおさまってきますよ。」

歯医者さんとのすること ②定期健康診断



歯科医

「次は、定期健康診断だよ。

歯医者さんにみてもらおう。

むし歯や歯肉炎は、早く見つけることが大切だよ。

学校で行う歯科健康診断だけでなく、歯科医院で検診をしましょう。

歯と歯肉やプラークの状態をチェックしてもらいましょう。」



歯科医

「私たちの口の中には、数百種類の細菌がいます。
悪い細菌ばかりではありませんが、歯周病などの原因菌は、歯肉に炎症を起こして、
体に害を与える物質を作り出すことがあります。
その物質が唾液や血液に入り、肺や心臓に運ばれると、いろいろな病気を引き起こ
す原因になると言われています。」

キャラ1

「だからプラークをとって、口の中はいつもきれいにしなくちゃいけないね。」

キャラ2

「歯みがきは大切ね。」

歯科医

「そうだね。
毎日ていねいな歯みがきが大人になってからの健康につながっているんだよ。」

「健康な歯肉」と「炎症のある歯肉」のちがいをくらべる



健康な歯肉 しにく



炎症のある歯肉（歯肉炎） えんしやう しにく しにくえん



チェックポイント	健康な歯肉	炎症のある歯肉
歯肉を見た感じ	引き締まっている	腫れている
色	ピンク	赤い
形	ピラミッド状	丸い
歯との段差	なし	あり
歯肉を触った感じ	硬い	軟らかい
綿棒で押してみる	出血しない	出血する

歯科医

「それから、鏡を使って歯肉を観察する習慣をつけましょう。

人間のからだは、人によってそれぞれ違っています。

そして、毎日、少しずつ変化しているんだよ。

だから、自分の歯肉がどう変化しているか知ることは、体の健康にも大切なことなんだ。

見るだけでなく、さわってみよう。

もちろん、むし歯予防のために、歯の状態も一緒に観察しようね。」

質問表とチャートを使ってみよう

セルフチェックカード SELF CHECK CARD

●あなたの歯肉の色はどうですか？

問1 あなたの歯肉の色は？
1 薄い紫色に赤くなっている
2 部分的に赤くなっているところがある
3 全体的に薄いピンク色である

●あなたの歯肉の形（歯と歯の間の形）

問2 あなたの歯肉の形は？
1 丸みを帯びた三角形になっている
2 部分的に丸みを帯びた三角形になっている
3 きれいな三角形になっている

●あなたの歯肉に腫れは？

問3 あなたの歯肉に腫れは？
1 全体的に赤く腫れている
2 所々赤く腫れたところがある
3 腫れがなく全体的に引き締まっている

●あなたの歯肉の弾力性

問4 あなたの歯肉の弾力性は？
1 全体的に弾力がある
2 フヨフヨとしたところがある
3 かなた

●歯や歯肉など自分

問5 歯や歯肉など自分
1 あまり気にしていない
2 時々気にしている
3 よく気をつけている

●歯科の受診

問6 歯科の受診は？
1 定期的に受診している
2 受診したことがない
3 受診したことがない

●チェック結果● あなたの得点状況

あなたの得点状況

「歯肉の状態から健康づくりを見直そう」より 公益財団法人 日本学校保健会

歯科衛生士

「健康な歯肉をつくるために、こんな質問表とチャートがあります。
たとえば、歯肉の色、形のチェック。寝る時間、朝ご飯は食べているかなど。
毎日の自分の生活を振り返ってチェックしてみましょう。」

キャラ1

「これを使うとよくないところがわかるんだね。」

キャラ2

「歯や口の中だけでなく、体全体が健康じゃないといけないね。」



N 健康な歯で、よく噛めることは、体の健康のためにも大切です。
 これからずっと、一生使う大事な歯。
 自分の歯は、自分で守る習慣を身につけましょう。

学校で習った歯周病予防のポイントは、お家に帰って家族にも伝えよう。
 歯肉炎予防は、子どもも大人も大切なことなんだよ。



音楽

エンドタイトルコール

キャラ2

「歯肉炎予防大作戦！

歯肉炎やむし歯にならないように」

キャラ1

「歯みがきをしっかりしよう！」

-END-