



歯ピカクラブ⑫月号



今月のテーマは『歯肉炎』についてです！！

学校の歯科検診で歯肉炎と診断されて来院するお子さんが増えています。
そして、歯磨きをすると「血が出る」と言う言葉もよく耳にします。

歯肉炎とは細菌のかたまりであるプラーク（歯垢）が引き起こす歯肉の炎症です。歯肉炎は歯周病の第一歩です。放置していると、骨などの歯を支える歯周組織に炎症が広がり、「歯周病」へと進行します。歯周病が進行して歯周組織が破壊されると元には戻らず、将来歯が抜けたりします。また、口臭の原因の一つでもあります。歯肉炎のうちに正しい対処をすれば回復します。歯周病にならない為に、今から予防しておくことが大切です。

一般的な歯肉炎は痛みを伴いません。自分では気づきにくいので、おうちの方が定期的にお口の中を見てあげてください。

健康な歯肉はピンク色で引き締まっていますが、以下の様な場合は要注意です。

①歯肉の縁が赤く腫れる

歯と歯の間の歯肉が赤く丸みを持って膨らみ、フヨフヨしている。



②歯肉から血が出る

歯磨きや食事などの軽い刺激で歯肉から出血する。

歯肉炎の対処の仕方

一番身近で有効なのは歯ブラシでのブラッシングです。

歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先を当てて軽く振動させる様に動かして下さい。

歯肉炎になると歯みがきの際に血がにじみますが、そこで止めてしまうとなかなか治りません。磨き残しの無い様に数週間程度続けると、出血もなくなり健康な歯肉に戻ります。

歯ブラシの他にもフロスを用いるとより効果的です。

プラークは虫歯の原因でもあります。プラークを残さないように磨くことは、

「歯肉炎」だけではなく「虫歯」の予防にも繋がります。



将来の健康な歯と歯肉のために歯みがき、フロスをがんばりましょうね☆☆

