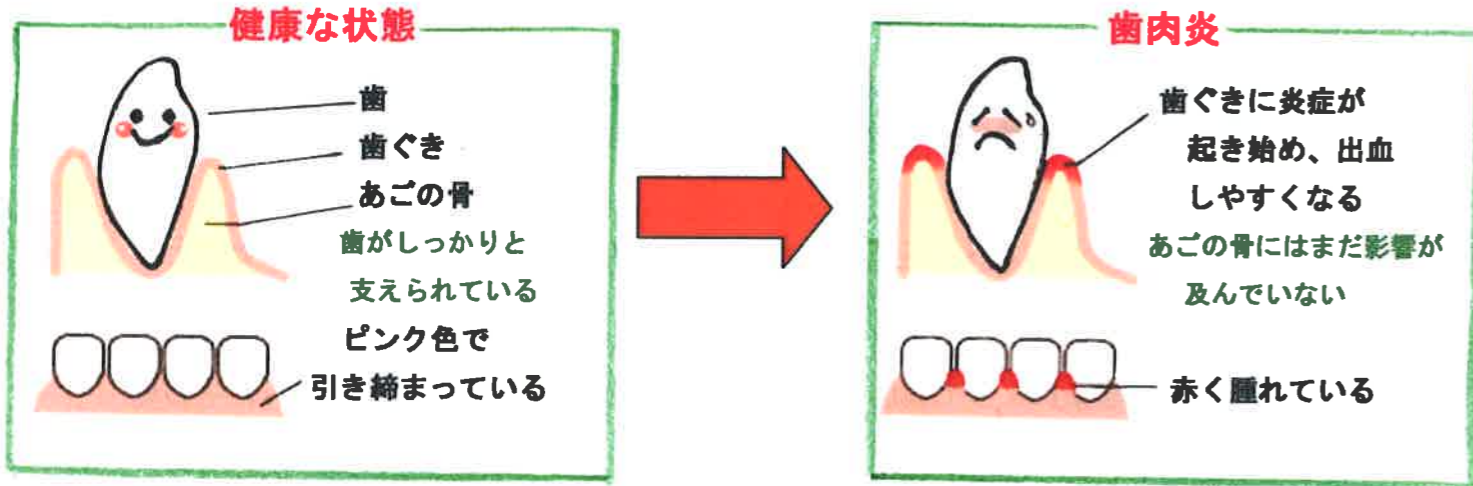


あなたの歯ぐきは大丈夫？



【歯肉炎とは】

「歯肉炎」とは、歯ぐきが炎症を起こして赤く腫れたり出血したりする状態です。鏡を見て、歯ぐきの縁が他よりも赤くなっていたら、そこが歯肉炎です。炎症が進むと歯ぐきの腫れもひどくなり、ブヨブヨしてきます。起床時の口のなかにネバつきや口臭を感じたり、歯みがきなどのちょっとした刺激で出血するのも特徴です。ただ、歯肉炎の段階では炎症を起こすのは歯ぐきのみで痛みもほとんどありません。自覚症状があまりないために放っておく人も多く、そのため歯肉炎が進行し症状が悪化します。



【歯肉炎の原因】

歯と歯ぐきの間にとまった歯垢の中の細菌が原因です。この細菌が作り出す酵素や毒素により歯ぐきが刺激され炎症を起こします。歯みがきを怠ったり、歯ブラシの毛先がきちんと届いていなかったりすることで歯垢がたまり、炎症を引き起こしてしまいます。

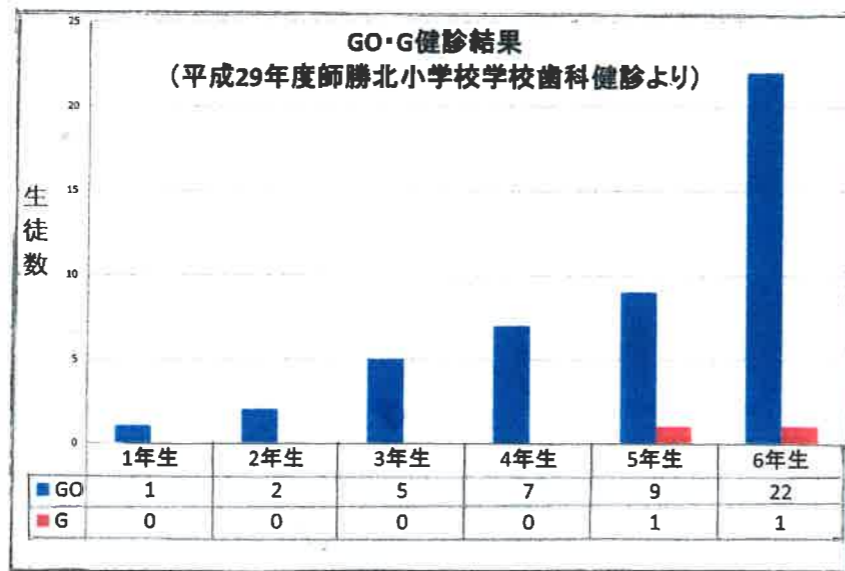
また、ホルモンバランスの乱れや栄養障害などによる全身的な疾患により免疫力が低下し、お口の中の環境バランスが崩れると歯肉炎を発症することもあります。

その他に、お口をぽかんと開いてしまう口呼吸も原因の1つと考えられます。唾液には細菌を洗い流す作用がありますが、口呼吸によって歯ぐきが乾燥すると、唾液による自浄性が低下し、歯肉炎を引き起こす原因となります。

【小学生のお口の現状】

北名古屋市の小学校で行われた歯科健診において、歯肉炎の疑いがあると報告された児童が、全体の1割というデータが出ました。特に小学校3年生以降は、歯の生えかわりが活発になる時期でもあり、それに伴い歯ぐきに影響を及ぼしやすいということが分かります。

(右図参照)



【歯肉炎の種類】

子どもの歯肉炎といっても原因によりいろいろなタイプがあります。

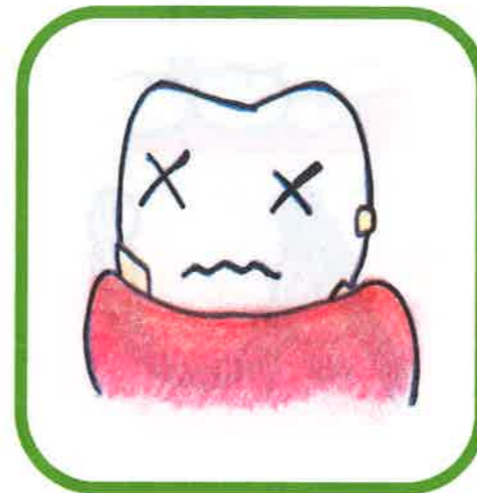


萌出性歯肉炎（永久歯が生える時）

まだ生えきっていない歯に歯ぐきがかぶさり、その歯と歯ぐきの間に食べかすなどが入り込んで炎症を起こした状態です。

対処法

永久歯が顔を出し始める頃に起こる萌出性歯肉炎は、炎症を起こしている部分の歯がしっかり生える頃には炎症が自然におさまっていきます。炎症が悪化しないように、お口の中を清潔にして様子を見ましょう。

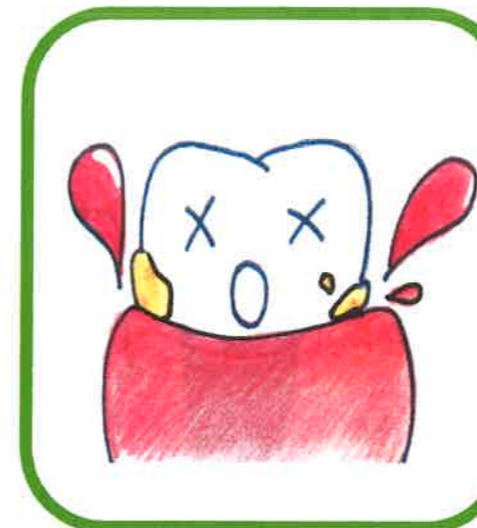


不潔性歯肉炎（歯磨きが行き届かない時）

一般的によくみられる歯肉炎が不潔性歯肉炎です。歯みがきがきちんとできていないと、みがき残した部分に歯垢が蓄積してしまいます。そのままにしておくと歯ぐきが赤く腫れて、出血や痛みがあらわれ、歯肉炎になります。

対処法

歯垢をきれいに除去してお口の中を清潔にすると炎症はおさまります。歯みがきの際に出血しても優しくみがき続けましょう。歯みがきをしないしていると、お口の中がさらに不潔になって症状が悪化する可能性があります。



思春期性歯肉炎（10～15歳頃）

主な原因は歯の周りのみがき残しの歯垢ですが、それに加えて思春期のホルモンバランスの変化で悪化する歯肉炎です。歯ぐきの著しい腫れと出血が特徴的です。

対処法

歯の周りの歯垢をきちんと落とすことが大切です。歯ぐきに炎症がある場合は柔らかめの歯ブラシを選び、歯ぐきをマッサージするようにみがきましょう。

