



## 小中学生の歯肉炎罹患率増加

新年度に伴って学校でも歯科健診を行います。昔に比べ小中学生のむし歯罹患率は下がっていますが、逆に歯肉炎が増加しています。

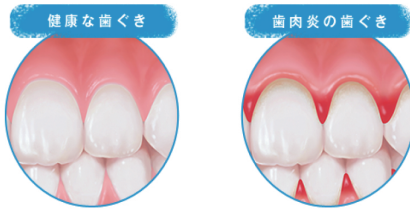
炎症が歯ぐきだけにある状態を「歯肉炎」、炎症が歯を支える骨（歯槽骨）まで進行した状態を「歯周炎」といいます。

子どもの歯肉炎の主な原因は、

- ・成長に伴うホルモンバランス変化と生えかわりによる歯肉組織への刺激
- ・プラークコントロールの不十分さ
- ・部活動や受験勉強などで歯みがきの時間が短くなりがちな生活習慣
- ・甘いものや間食が増えることによるむし歯

などが上げられます。

健康的な歯茎は、薄ピンク色で引き締まっており、歯と歯の間が綺麗な三角形をしています。それに対し、歯肉炎の歯茎は全体的にブヨブヨと腫れているのが特徴的です。



歯科健診ではむし歯の有無に注目されがちですが、歯ぐきの健康も将来の歯の健康に直接影響します。また、子どもの頃の口腔ケア習慣は大人になってもきっかけがなければ変わらない事もあります。ぜひ、子どものうちから口腔ケアに関心を持ち、口腔内の変化に注意してみましよう。

## 休診日のお知らせ

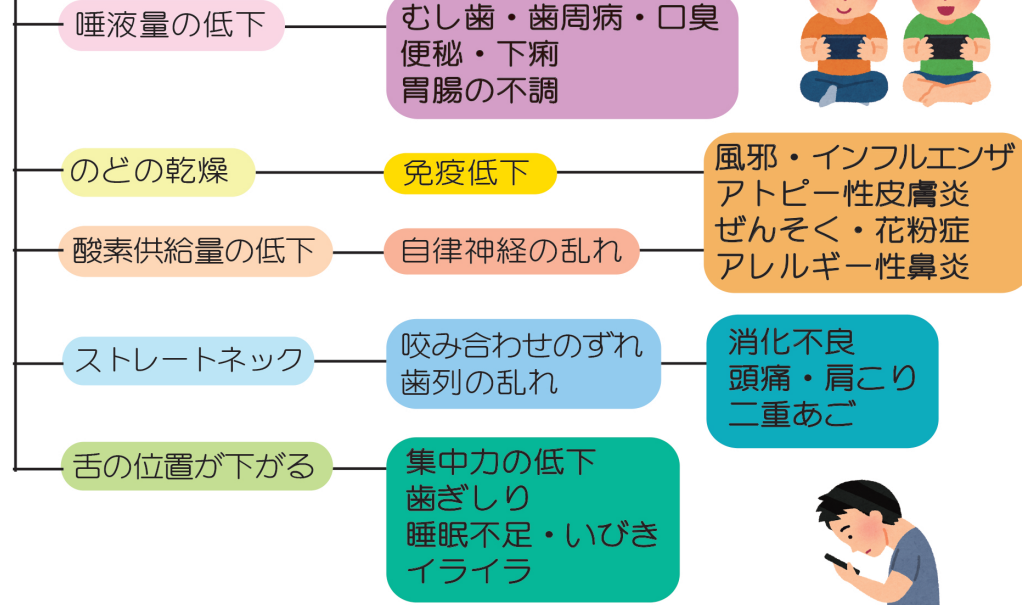
**4月**

2日(木) 午後休診  
9日(木) 休診  
16日(木) 午後休診  
23日(木) 休診  
30日(木) 午後休診

**5月**

7日(木) 午後休診  
14日(木) 休診  
21日(木) 午後休診  
26日(火) 午前休診  
28日(木) 休診

## 口呼吸



これらを防ぐには、まずは意識することが大切です。「使用時間を把握し使用時間を制限する」、「スマホを目の高さに上げて使うなど姿勢を正す」、「舌の位置を意識する」舌は本来、上顎の天井部分に軽く接しているのが正しい位置です。さらに、「お口の体操で筋肉を鍛える」なども加えるとよいでしょう。

## あとがき

新年度になり生活が変化する方も多いでしょう。毎日の忙しさについて口腔ケアが後回しになりがちです。口腔管理は全身の健康に結びつきますので、口腔ケアにも時間を当ててみましょう。

