



# はは歯クラブだより



NO.194 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

こんにちは！ **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

右の写真のような水ぶくれができたことはありませんか？

これは粘液貯留嚢胞ねんえきちりゅうのうぼうといって何らかの原因で唾液腺が詰まることで起こります。

経過観察で問題ありませんが、気になるからと歯や指でつぶしたり、噛んだりすることにより繰り返しやすいです。食事は焦らずゆっくり噛んで食べるようにしましょう。



どうしても気になる、再発する場合はレーザーなどを使用して切除することもできます。

またお口の中のトラブルとして口内炎も多いのではないのでしょうか？

お子さんの口内炎の主な原因は

- 粘膜に傷がつく  
(噛んだり、歯ブラシで歯茎を傷つける)
- ビタミン不足  
緑黄色野菜にはビタミンがたくさん含まれているので積極的に摂るように心がけましょう
- 精神的ストレス



口内炎ができて1週間ほどで自然と治ることが多いです。ただし再度噛んだりすると治りが悪くなります。歯医者さんには口内炎に対するお薬もありますので気になったら受診されてください。

食べたらずみぎきの習慣でお口の中を清潔に保つことも口内炎の予防につながります。



詳しくはホームページをご覧ください。  
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。  
〈文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀〉