

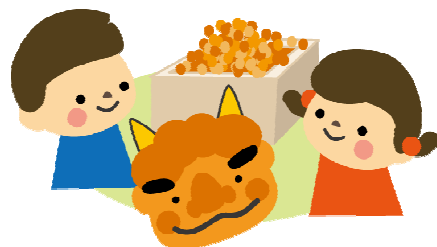
# はは歯クラブだより

NO. 182



こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

今回は歯肉炎についてお話します。歯肉炎は、歯ぐきが赤く腫れたり出血しやすくなる歯ぐきの病気です。



みなさんの歯ぐきは下の写真のどちらに近いですか？



	健康な歯ぐき	歯肉炎
色	薄いピンク色	赤色～暗褐色
表面の状態	引き締まっていて硬い感じ	ブヨブヨして腫れた感じ
矢印の部分の形	ピラミッドのような三角形	腫れて丸みを帯びている
出血など	簡単に出血しない	すぐに出血する・口臭がする

歯肉炎の直接的な原因は、歯についている汚れです。歯と歯ぐきの境目の歯垢をしっかり落とすことで健康な歯ぐきになります。食後すぐの歯みがき習慣、大人の方のみがき直しが大切です。



またいつもお口がポカンと開いていると、歯ぐきが腫れやすくなったり、歯の表面が乾燥するので「茶しび」が付きやすくなります。日頃からお口を閉じることにより改善されますので、あいうべ体操でお口の周りの筋肉を鍛え、同時に免疫力もアップさせましょう！

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