

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

こどもの歯肉炎について！

こどもの歯

歯周病の一つで、歯ぐきが赤く腫れて出血しやすくなる「歯肉炎」。厚生労働省の調査では小中学生の4割がかかっていた。

歯肉炎の主な原因は歯の磨き残しです。歯と歯ぐきの中のポケット部分には、「プラーク」と呼ばれる歯垢しこうがたまりやすく、炎症を引き起こします。

特に乳歯と永久歯が混在する時期は、歯並びもでこぼこして磨きにくくなっています。ポケット部分に残った歯垢が長く放置されて固まり、「歯石」になると、もう歯磨きでは取り除けません。ますます炎症が起きやすくなるため、歯を支えている骨が溶け始めるもう一つの歯周病「歯周炎」の危険性が思春期以降に高まります。

歯周炎にまで進行してしまうと、元通りに戻すのは難しくなります。しかし、学校の健康診断などで歯肉炎と指摘された時点であれば、歯垢や歯石をきれいに取り除くことで十分に治すことができます。実際に大半の子どもは歯肉炎の段階でとどまっています。

まずは歯石ができないよう、小児歯科医に適切な歯磨きの仕方を指導してもらい、子どもに意識づけをしてください。保護者も時には磨き残しがないかお子さんの口の中をチェックしたり、歯石を取るため定期的に歯科医院に連れて行ったりすることが重要です。

子どもの頃から歯や歯ぐきを清潔にする習慣が身についていれば、将来にわたって口の中の健康を保てます。

引用文献：読売新聞 ヨミドクター 子供の健康を考える「子ナビ」

旬の献立

旬！丸っとトマトのドレッシング漬け



材料(2人分)

トマト	1個
酢	50cc
サラダ油	100cc
塩	適宜
砂糖	お好み
こしょう	お好み

作り方

1. トマトのヘタを取り、とがった部分に十字の包丁の切り目を入れる。
2. 沸騰したお湯の中に入れて皮がむけてきたら冷水に入れ皮をむく。
3. ジプロック(ビニール等)に調味料を入れよく混ぜた中に、湯むきしたトマトを入れ3時間冷蔵庫で冷やす。
4. 食べやすい大きさに切って出来上がり。