



思春期の歯肉炎に注意！

歯肉炎とは

歯の周辺組織に起こる不調のことを「歯周病」と呼び、その中でも特に歯肉（歯茎）のみに限した炎症が起こる状態を「歯肉炎」といいます。歯肉炎の主な症状は、歯肉の腫脹、発赤、そして出血です。軽度の歯肉炎では出血は少なく、目立った痛みや腫れもありません。そのため、症状や進行に気がつかないケースも多いです。

歯肉炎の主な原因としては、プラーク（歯垢）と歯石の2つが挙げられます。プラークとは、歯の表面に付着する細菌の塊です。そして、そのプラークが唾液の成分であるリン酸カルシウムと結合することで歯石になります。プラークに起因する歯肉炎には、プラーク単独性歯肉炎もあれば、糖尿病などの全身因子関連歯肉炎や、ホルモンが関与する歯肉炎などがあります。その中で、ホルモンが関与する「思春期性歯肉炎」について述べたいと思います。

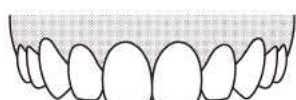
思春期性歯肉炎は、女性ホルモンの影響を受けやすく、中高生などの思春期の子どもの約20%にみられます。そして、男子よりも女子に起こりやすい傾向にあります。

思春期性歯肉炎の主な原因菌は、プレボテラ・インターメディアという細菌であり、女性ホルモンが豊富な環境を好む傾向にあります。この細菌は、身体ホルモンのバランスの変化を受けて、プラークによる歯肉炎を憎悪させることがあります。つまり、プラーク性の歯肉炎がホルモンの変化により悪化してしまうのです。このことから、中高生でも食事や間食をした後は歯磨きを行い、歯科医院で定期的な口腔内清掃を行うことが推奨されます。

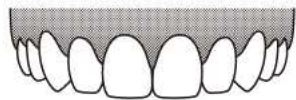
🦷 歯肉炎のチェックポイント 🦷

※1つでもBにチェックがつく人は、歯肉炎の可能性あります。

① 歯肉の色はどっち？

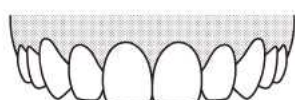


☐ A. 薄いピンク色

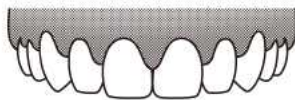


☐ B. 濃い赤色

② 歯肉の形はどっち？

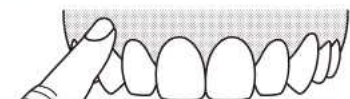


☐ A. きれいな三角形

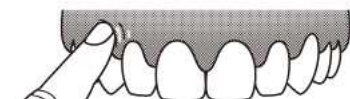


☐ B. 丸みを帯びた三角形

③ 歯肉に触れるとどんな感触？



☐ A. かたい



☐ B. プヨプヨしてやわらかい

④ 歯磨き中に出血する？



☐ A. 出血しない



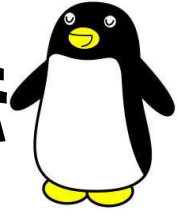
☐ B. 出血する

歯肉の状態をチェックしてみよう！

歯磨きが不十分だったり、甘いものを食べ過ぎたりすると、たまった歯垢から細菌が増えて、歯肉炎を発症します。皆さんの歯肉はどんな色や形をしていますか？鏡を見て観察してみましょう。赤く腫れていたり出血を起したりする人は、歯磨きや食習慣の見直しが必要です。



体と心のリラクセーション法



学校でのメンタルヘルスにおいて、うつ病や不安症などのこころの病気を抱えている生徒は、全体の 1 割程度(100 人のうち、10 人)はいる可能性があると言われています。さらに、そのうちの 4 分の 1(10 人のうちに 2.5 人)は、医療機関に通院することができている一方で、残りの 4 分の 3(10 人のうち、7.5 人)は、親や先生、友だちを含めて誰にも相談できていません。そのため、医療機関も受診できておらず、一人で苦しんでいるとされています。

うつ病や不安症は、感情の病気です。理解しやすい説明としては、うつ病は、度を越した悲しい感情が毎日毎日ずっと 2 週間以上続く病気で、不安症は度を越した不安の感情が毎日毎日ずっと続く病気です。同じ感情にずっと長時間支配されてしまう状態は、異常で病的なことです。

感情は喜怒哀楽、不安と覚えるとよいと思います。そのうち、ポジティブな感情は「喜び」「楽しい」で、ネガティブな感情は、「怒り」「悲しい」「不安」です。ただし、「喜び」「楽しい」も、度を越えた興奮の感情が毎日毎日ずっと 1 週間以上続くと、^{そうじょうたい}躁状態も疑われ、躁状態とうつ状態を繰り返す双極性が疑われます。

まずは、他人から思いやりの感情を受け取ったり、自分から自分への思いやりの気持ちを向けたりするポジティブな感情としてのコンパッション(思いやり、共感、同情、慈悲)を意識してみましょう。



リラクセーション法を自分への思いやりの気持ちで実践



「自分は面接や人前で緊張してしまうダメな人間だ」と自己否定の考え方ではなく、「自分はリラックスすればできるんだ」と自己肯定の考え方を持ってもらい、緊張してしまう自分にセルフ・コンパッション(自分への思いやり)をもって、実践してみてください。

**体と心の
リラクセーション法**

緊張し過ぎたときは、体と心をほぐす方法を試して落ち着きましょう。

ゆっくり呼吸によるリラックス法

3秒でゆっくり息を吐き、3秒かけてゆっくり吸う動作を10回繰り返します(1分間行う)。

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2024年11月8日号第530号

《ゆっくり呼吸法》



1 分間に 10 回の呼吸数です。平時の呼吸数が 1 分間に 12 ～ 30 回程度とされていますので、それよりもゆっくりとします。呼吸というと、息を吸うことを意識してしまうのですが、息を吐くことに集中して、吐くときに頭の中で「リラックス」と唱えてもらうようにします。

《漸進的筋弛緩法》

手、腕、肩、首、顔、背、腹、脚など、身体の筋肉のグループそれぞれに対して、まずは 7 秒間緊張させ、それから 10 秒間リラックス(弛緩)させます。まず、筋緊張させると、筋弛緩が体感できるという方法です。

肩周りの筋肉を リラックス

- ① 両肩をぐっと上げ、耳へ近づけて緊張させます。
- ② ストンと力を抜き、肩の力の抜け具合を確認します。肩以外にもやってみましょう。

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」
2024年11月8日号第530号