

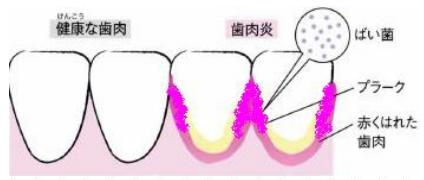


歯肉炎(しにくえん)ってなに？

みなさん歯肉炎って知っていますか？知らない人、歯科健診で歯肉炎と言われたことがある人もいると思います。

歯肉炎はどういう状態？

歯肉(歯ぐき)の炎症です。
歯と歯の間の歯肉が赤く腫れて丸くなります。
歯磨きで血が出たり、痛みが出たりすることもあります。
歯肉炎は大人になって歯を支えている骨が溶ける
歯周炎に進行することがあるので注意しましょう。



どうして歯肉炎になるの？



歯垢や歯石が多い
とばい菌が増えて
毒素を出します。
すると毒素から体
を守ろうと歯肉が
炎症を起こしてしま
います。

歯肉炎を防ぐには

食事をしたら必ず歯磨きをしましょう。
しっかり歯磨きすることで歯肉炎を
防げます。
歯と歯の間の歯垢を取るには
デンタルフロスも使いましょう。



歯医者さんからのメッセージ

おいしく食事をするには、歯だけではなく、歯を支えている歯肉が健康でないといけません。
「8020」を達成するためにも歯医者さんで定期的にお口の中を診てもらい、上手に磨けているかチェックしてもらいましょう。

8020

80歳になっても
20本以上自分の
歯を保とう