

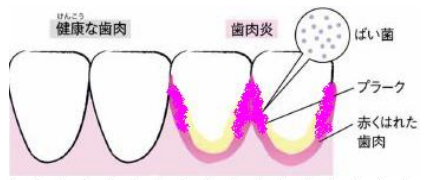


歯肉炎(しにくえん)ってなに？

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。しっかり歯磨きを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はいけません。「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