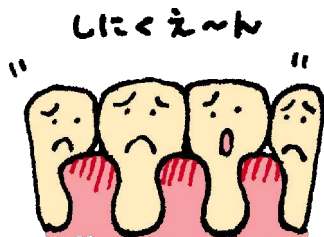


歯周病を予防しよう!

しにくえん
~ 歯肉炎について知ろう! ~



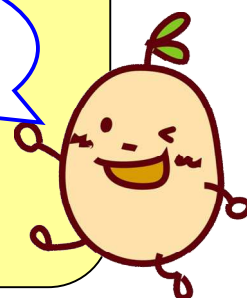
< 歯肉炎って何? >

歯肉にたまった汚れ(歯垢)などが原因で、歯肉が赤く腫れることです。プラークが歯の表面ではなく、歯と歯肉の境目やすき間に溜まったままになっていると歯肉炎になります。歯肉炎は歯周病の初期の状態、進行すると歯周病(歯を支えている骨の病気)になります。

歯肉炎のチェックポイント

- 歯肉の色(強い赤色、赤むらさき)
- はれ(丸くふくらみ、厚さが増す)
- かたさ(ぶよぶよとやわらかい)
- 血が出る(歯ブラシなどでこすると出血する)

当てはまる項目が
1つでもある場合は
要注意!



< もし歯肉炎になってしまったら... >



歯肉炎は必ず治るので、早めに食生活を改善し、ていねいな歯みがきを心がけましょう。

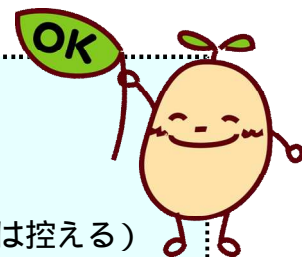
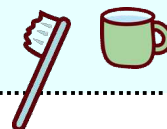
【歯みがきのポイント】

- 歯と歯肉の境目や歯肉を中心にみがく(歯肉マッサージをする)
- やさしい力で、時間は長めにみがく
- 歯ブラシはやわらかめを

歯肉炎は、基本的には予防できます。日頃から歯肉炎にならないような生活習慣を心がけることが大事です。

【歯肉炎の予防】

- 規則正しい生活(早寝・早起き)
- 規則正しい食事 おやつ(1日3食・栄養バランスのとれた食事・甘いものは控える)
- 正しい歯みがき(自分の歯ならびにあった歯みがき)



歯肉炎の予防は、歯周病予防の第一歩、しいては、「8020運動」の達成に繋がります。歯は一生の宝物。いつまでも自分の歯で食べるために歯と歯肉を大切にしましょう。

8020運動とは「80歳で20本の歯を保とう」という運動です。

80歳で20本の歯があると、ほとんどの食べ物がおいしく食べられ、健康で長生きできると言われています。

* その他お気軽にお問い合わせください*

