

歯肉炎について知ろう

◆歯肉炎ってどんな病気？

歯肉炎は歯垢（しこう）が原因で歯肉に炎症が起こる病気です。歯肉が赤くぶよぶよと腫れたり、歯をみがくと出血したりします。この段階では、炎症は歯肉だけですが、放っておくと歯を支えるあごの骨が溶けて歯周炎に進行します。



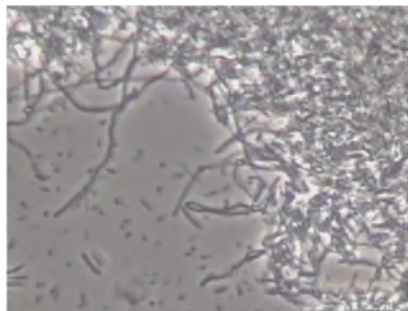
【歯肉炎と健康な歯肉の違い】

	歯肉炎	健康な歯肉
歯肉の色は？	赤い・赤黒い	うすいピンク
歯と歯の間の歯肉のかたちは？	丸みをおびている	とがっている
触ってみると？	やわらかくぶよぶよ	かたく、引き締まっている
歯みがきすると？	出血する	出血しない

◆歯肉炎の原因

① 歯垢（プラーク）

歯垢は細菌のかたまりで、歯垢 1 mg中には約 1 億もの細菌がいます。歯垢が歯肉の炎症を引き起こします。



歯垢を拡大したもの

② 生活習慣の乱れ

間食の回数や、夜更かしによって寝る前の飲食が増えたり、歯みがきがおろそかになることでお口の中の細菌が増えやすくなります。

③ ホルモンバランスの変化

第二次成長時はホルモンバランスが変化することで、歯みがきがきちんとできていても、歯肉炎が起きやすくなります。

◆歯肉炎は自分でケアできる

歯肉炎はていねいな歯みがきで歯垢を落とすことができれば、自分で治すことができます。歯みがき時にしばらくは出血しますが、2週間くらいで治ってきます。ていねいな歯みがきを続けましょう。

◆歯肉炎予防のための3か条

- ① 毎日の正しい歯みがき（特に寝る前）
- ② 規則正しい生活
- ③ 定期的な歯科健診

