

歯肉炎の治療

歯肉炎を確実に治すには



かかりつけ歯科医で
適切な歯みがき法を
習って実施。



元の健康な歯肉



自分の口に合ったみがき方を見つけるため
に、かかりつけ歯科医や歯科衛生士に相談
しましょう。さらに再発を防止するために、
“かかりつけ歯科医”で定期的に診てもらう
ことをお勧めします。

かかりつけ歯科医を持つと、

- ①口の中全体を把握している“かかりつけ”
なので、急な病気や事故の時にでも安心
して治療を受けられます。また、気軽に
相談もできます。
- ②定期的な歯科健診の時期を教えてくれる
ので、病気の早期発見と予防処置を忘れ
ずに受けられます。
- ③専門的な治療や検査が必要な時、適した
医療機関に紹介してもらうことができます。

など多くのメリットがあります。“かかりつけ
歯科医”と長く上手に付き合い、生涯の口の
健康を守りましょう。

歯肉炎は 治ります!!



1. 歯肉炎とは？

歯ぐきの表面が腫れて出血します。
ひどくなると歯周炎になります。

2. 歯肉炎の原因は？

歯についた白いネバネバ（歯垢）は、
細菌の塊です。これが歯ぐきを刺激し
ます。

3. 歯肉炎の治し方

自分にあった歯みがきの方法をマス
ターして、歯石除去などの専門家の
ケアを受けましょう。喫煙者は禁煙し
ましょう。

4. 歯のみがき方

歯と歯ぐきの境目は歯ブラシで、歯と
歯の間は糸（フロス）を使ってきれい
にします。

5. 口の定期健診をきっちり！

歯肉炎と初期の歯周炎の症状は同じ
です。生涯を通して歯を守るために、
定期的に口のチェックを受けましょう。

歯と口の健康づくりネットワーク会議

(一社)仙台市医師会 (一社)仙台歯科医師会 (公社)仙台市薬剤師会
(一社)宮城県歯科衛生士会 仙台市教育委員会 仙台市私立幼稚園連合会
仙台市PTA協議会 仙台市保育所連合会 東北大学大学院歯学研究科
宮城産業保健総合支援センター 仙台市

発行
仙台市健康福祉局健康政策課
TEL 022-214-8198

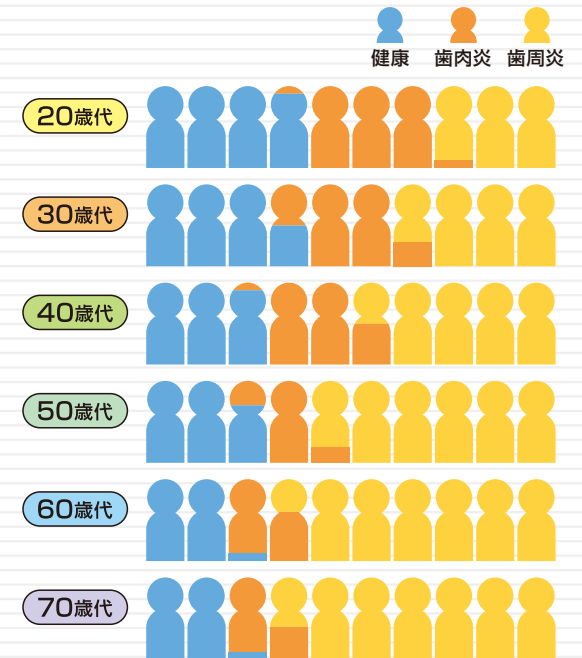


再生紙を使用しています。

伊達家伯記念会協力

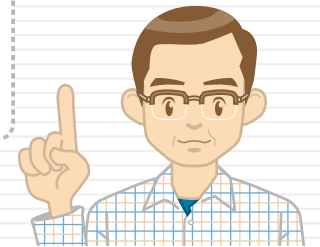
いつもさががかな お口ののために

健康な方・歯肉炎の方へ



2016年歯科疾患実態調査

年齢とともに
歯肉が健康な方が
減っています。



仙 台 市

歯と口の健康づくりネットワーク会議

歯肉炎とは

歯ぐきの状態はいかがですか。
鏡で観察してみましょう。

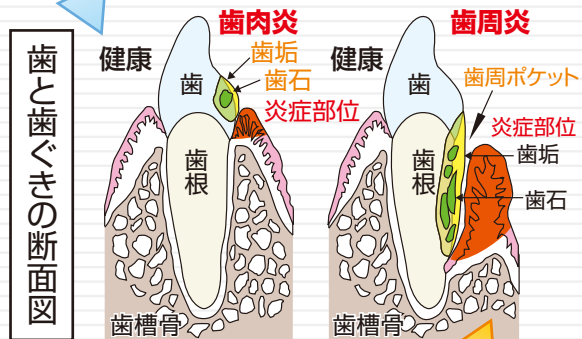
- 赤みがあり、てかてかと光っている。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、ぷよぷよ腫れている。
- 歯みがきで出血する。

これらの歯ぐきの状態であれば歯肉炎です。



健康な歯ぐき

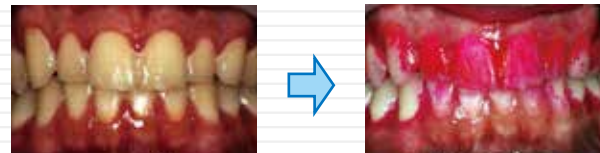
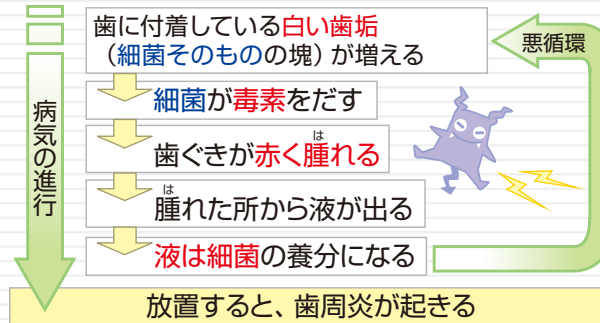
歯肉炎



歯肉炎を放置すると、
歯周炎になる可能性
があります。

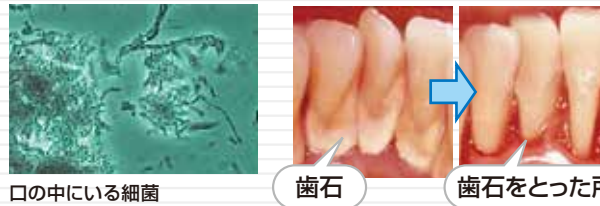


歯肉炎の原因は？



歯垢は見えない。

染め出してみるとこんなに。



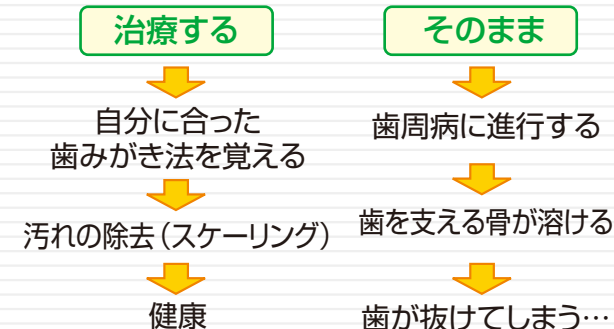
口の中にある細菌

歯石

歯石をとった所

歯肉炎はなおるの？

歯肉炎は汚れを取ることでもとに治ります。



歯ブラシの動かし方

大きく動かすと



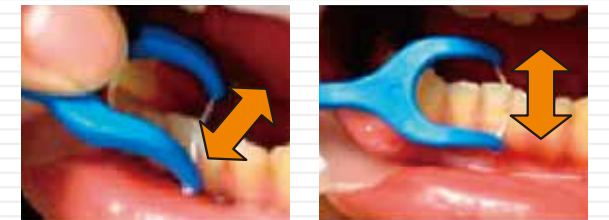
毛先で歯ぐきを傷つけてしまいます。

小さく動かすと



毛先が歯垢を落とします。

フロスも使いましょう。



入れ方

動かし方

歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは落としにくいので、フロスを使いましょう。

使用方法

フロスを横に動かしながらゆっくり挿入します。
歯に沿わせながら上下に動かします。

歯みがきしている時に出血しても驚かないくださいね。
ていねいに歯みがきを続けると数日で血が出なくなります。
治ってきた証拠です。

