

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と！

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

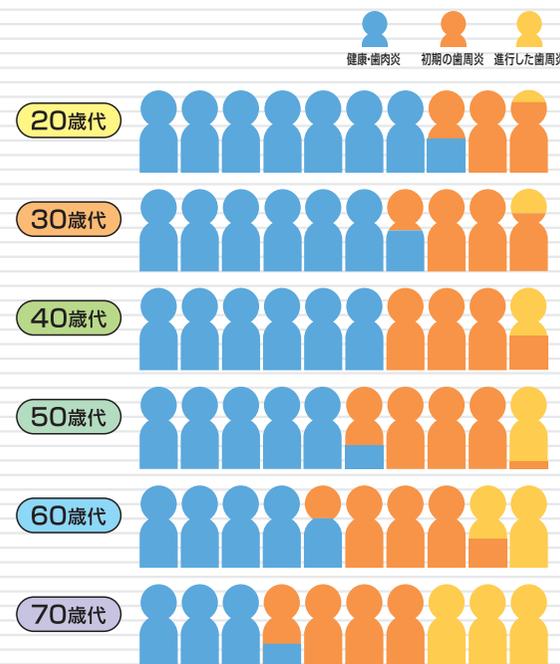
再生紙を使用しています。



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



令和4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。

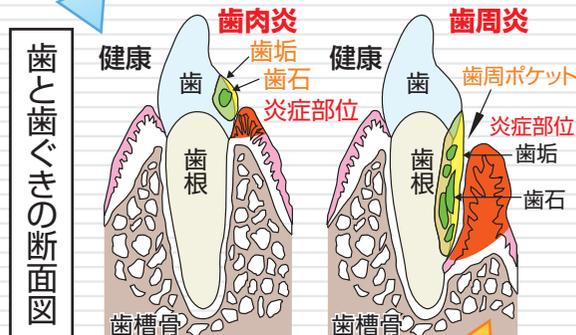
- 赤みがあり、てかてかと光っている。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、ぷよぷよ腫れている。
- 歯みがきで出血する。

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

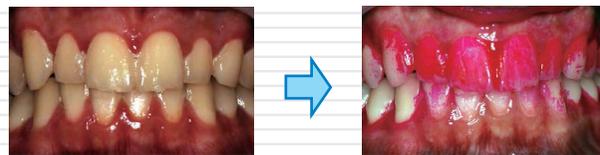
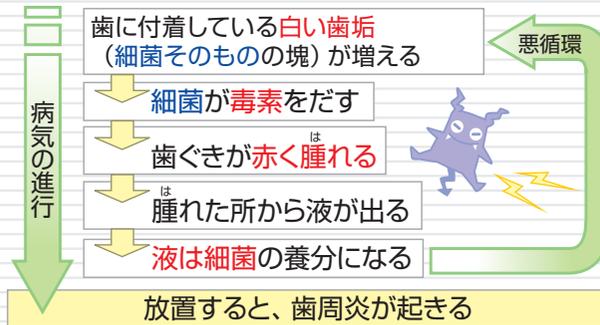
歯肉炎



歯肉炎を放置すると、
歯周炎になる可能性
があります。

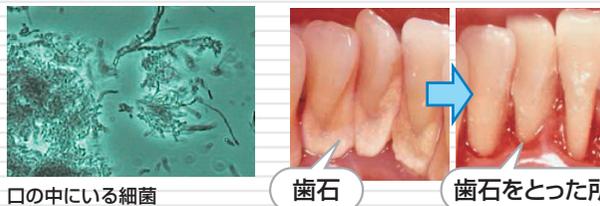


歯肉炎の原因は？



歯垢は見えにくい。

染め出してみるとこんなに。



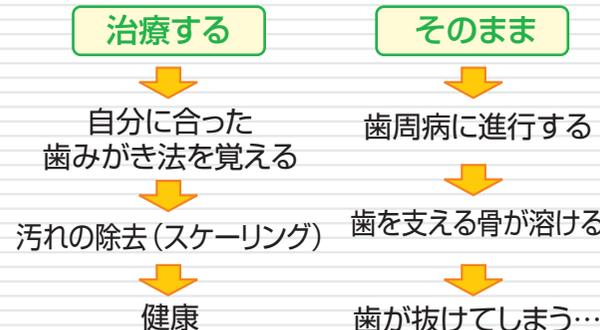
口の中にある細菌

歯石

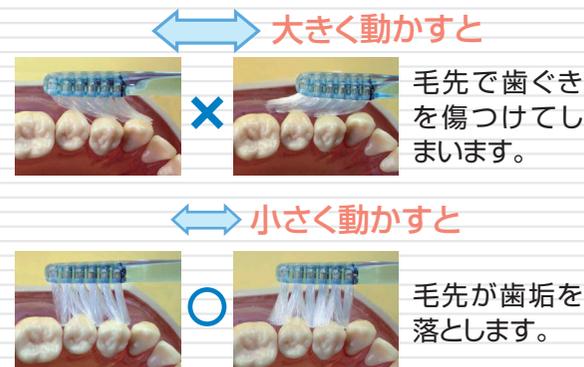
歯石をとった所

歯肉炎はなおるの？

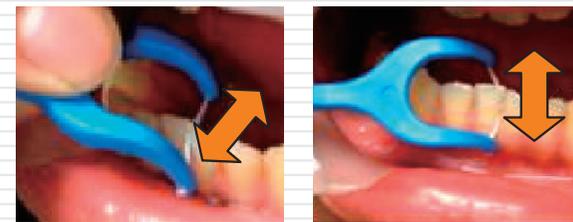
歯肉炎は汚れを取ることでもとに治ります。



歯ブラシの動かし方



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すに
くいのので、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。

