

歯周病を予防し、歯の寿命を延ばしましょう

ししゅうびょう しにく

歯周病は 歯肉（歯ぐき）の病気です

歯周病は、痛みがなく、気づかないうちに進行していきます。

歯と歯肉の境目にある細菌が、歯肉に炎症をおこすのです。

歯周病になると

- * 歯肉がフヨフヨ、歯肉の色があかい
- * 歯みがきすると歯肉から血が出る
- * 口臭がある
- * 起床した時、口の中がネバネバした感じがある
- * 歯肉が下がり、冷たいもの、熱いものがしみる
- * 歯がグラグラして食べ物が咬みにくい → ひどくなると歯がゆける

あなたの歯肉（歯ぐき）はだいじょうぶ？

● 歯周病を予防するためには ●

- * 毎日の歯みがきを、歯肉までていねいに行いましょう！
- * 日頃から、自分で歯肉を観察しましょう！
- * 規則的な食生活と禁煙をしましょう。
- * 定期健診を受け、歯石を取ってもらいましょう。