

歯周病～歯を大切にしていますか？～



歯周病とは・・・

細菌の感染によって引き起こされる炎症で、歯と歯肉の境目に多くの細菌が停滞すると歯肉に炎症を起こします。進行すると歯を支える土台が溶けて歯がぐらぐら動き、最後には抜け落ちてしまう病気です。

歯周病チェック！いくつ当てはまりますか？

口の中がネバネバする	口臭が気になる
歯と歯の間に食べ物が挟まる	固いものが噛みにくい
歯を磨くと出血する	歯がぐらぐらしている
歯茎が赤く腫れている	歯が長くなったような気がする

ひとつでも当てはまれば要注意です！！

聞いたことは、
あるけれど・・・



歯垢(しこう)と歯石(しせき)の違い

- ◎口の中の細菌に食べかす等が付着⇒**歯垢 (プラーク)**
- ◎歯垢 (プラーク) に唾液中に含まれるカルシウムが混じる⇒**歯石**

歯周病を防ぐには

☆食後の丁寧な歯磨き、フロスや歯間ブラシの使用が効果的



☆年1～2回は歯科検診を受けましょう。歯石を除去すれば歯周病の進行を予防できます。