



令和8年度「歯と口の健康週間」標語

歯みがきは
体を守る 最前線



歯肉炎

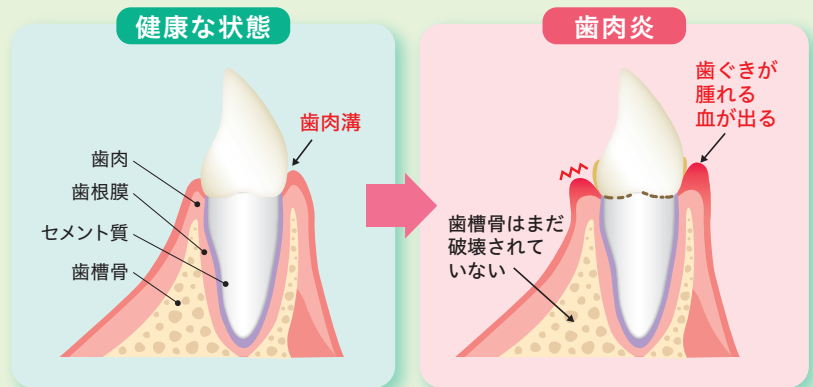
あなたのお口は大丈夫???

は若いころからの注意が必要です!

歯肉炎とは

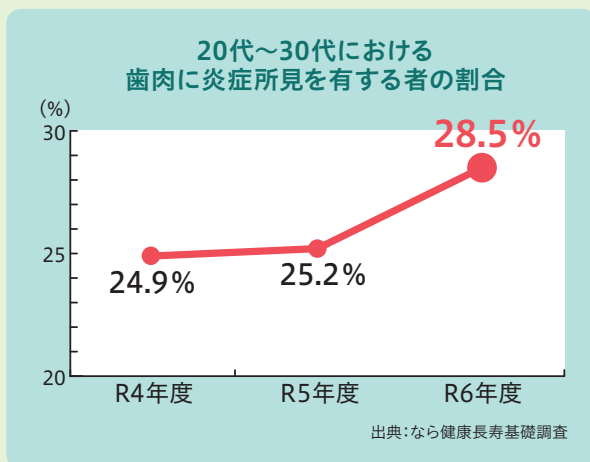
- 歯周病の初期の段階で、歯と歯ぐき(歯肉)の境目が赤く腫れたり、触れると出血したりする状態です。
- 主に歯と歯ぐきの周囲に沈着した歯垢※(プラーク)が原因でおこります。
- 早く発見して、歯と歯ぐきの周りの歯垢を歯ブラシで除去すれば、健康な状態に戻すことが可能です。

※歯垢(プラーク)…歯の表面に付着した白～黄白色の粘着性のある汚れで、正体は食べかすではなく、細菌の塊(1mg中に1億個以上)です。



歯肉炎の罹患状況 (20~30代)

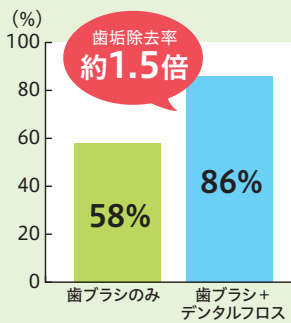
県では若年層(20代~30代)の約4人に1人が歯肉炎の症状があり、健康課題になっています。



歯肉炎の予防方法

1 セルフケア (自分で防ぐ)

- 毎日の歯みがき
- デンタルフロス、歯間ブラシの使用
- 生活習慣の改善(禁煙、よくかむ、食生活の見直し) など



歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシなどを併用することで、歯垢をより効果的に除去できます。



2 プロフェッショナルケア (歯科医療機関で防ぐ)

- みみがき残しのチェック
- 正しい歯みがき方法の指導
- 歯垢や歯石の除去 など



歯科医師による定期的なチェック (1年に1回)を受けましょう

[参考文献] 特定非営利活動法人 日本歯周病学会編「歯周治療のガイドライン2022」
www.perio.jp/publication/upload_file/guideline_perio_2022.pdf?20241021