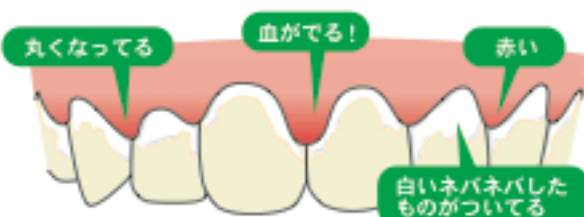


歯肉炎の症状はありませんか？

歯みがきをしていると血が出てきたことはありませんか？
鏡をよく見ると歯ぐきが赤くなっていたり、ぶくぶく丸くなっているところはありませんか？

これが歯ぐきの病気『歯肉炎』です！



日本人の場合、10～20代前半で既に60%の人が歯肉炎にかかっているといわれています。

歯肉炎は、**歯周病**と呼ばれる歯ぐきの病気の**初期段階**です。歯周病は、はじめは強い痛みはなくゆっくり進行しますが、歯肉炎の状態では歯みがきや食生活を改善せずに放置しておくと、やがて**歯を支えている組織が破壊**され、**将来歯がグラグラになり抜けて**しまいます。今のうちから歯周病予防をはじめましょう！

どうして歯肉炎になったのか？自分の生活を振り返ってみましょう！



歯みがきできちんと汚れが取れていないと、お口の中では**プラーク(歯垢)**と呼ばれる**細菌の塊**が、食べかすや甘い飲み物をエサに繁殖します。そして、その細菌により歯ぐきが**歯肉炎**になり、**出血したり赤くなったり**してしまうのです。

まずは歯みがき&食生活を見直しましょう

- ・ 歯肉炎は、早く治療を始めれば早く治すことができます。
- ・ 歯医者さんで上手な歯みがきの方法を習ってみましょう。
- ・ 歯みがきだけでなく食生活も大切です。好き嫌いをなくバランス良く食べましょう。また、おやつはダラダラ食べず、時間と量を決めて食べましょう。
- ・ 塾、部活等で生活が乱れたり、受験などのストレスも影響します。生活のリズムを整え、睡眠も十分取るようにしましょう。



Copyright 2010 Planet Co. ALL Right Reserved.



さかした歯科医院

〒990-2413 山形市南原町3-3-1

TEL 023-641-8888 (よい はなび)

HP <http://www.418888.jp/>