

やってみよう!

# 歯肉炎自己チェック

ひとつでも当てはまれば、歯肉炎の疑いがあります。

- 歯みがきをすると歯ぐきから血がでる
- 歯ぐきが赤くなっている
- 歯ぐきが腫れている
- 口がにおう（口臭）<sup>くち</sup>
- 歯ブラシを半年間交換していない



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起きている状態で、歯肉炎を放置していると歯周病に進行してしまいます。歯周病になると、歯を支えている骨が溶け、歯ぐきが下がってきます。

歯肉炎や歯周病になる前に、歯と口を清潔に保ち、しっかり予防しましょう♪



## さわやかお口の三カ条

- 1 規則正しい食生活
- 2 食べたらずみみがき
- 3 歯科医院で定期的にお口の清掃を受ける



ハチマルニイマル

★8020運動をすすめています★

歯は一生使い続ける大切な体の一部です。

80歳になっても20本以上自分の歯を保ち、美味しく楽しく食べる喜びを感じましょう。