

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、腫れている
- ☐ 口(くち)がにおう（口臭が気になる）
- ☐ 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- ☐ 歯ブラシを半年以上交換していない



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。

さわやかな口の3カ条

規則正しい
食生活

食べたら
歯みがき

歯科医院で定
期的にお口の
清掃を受ける

★8020(ハチマルニイマル)運動をすすめています★

歯は一生涯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。

出雲圏域健康長寿しまね推進会議 歯科分科会（H27年度作成、R8年度改）

