

# 健康応援トピックス

## 歯肉炎予防は歯みがき!

### 歯肉炎とは…

歯肉(歯ぐき)が炎症を起こした状態で、軽度の歯周病のことです。年齢問わず起こります。歯肉の赤みや腫れ、出血が起こりやすくなり、特に、歯みがきの時、フロスを使用した時に出血が見られます。炎症が歯肉に限られている歯肉炎の状態なら、歯垢(プラーク)を取り除くセルフケアで、健康な歯肉に戻すことができます。

### 歯肉炎の原因は…

歯垢(プラーク)の蓄積です。歯垢は、生きた細菌の塊です。歯の周辺に絶えず歯垢が蓄積することで炎症が起こります。歯垢は、歯とほぼ同じ乳白色で水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいをするだけでは取り除くことはできません。しっかり歯みがきをして、この歯垢(プラーク)を取り除くことが大切です。歯と歯肉の境目に歯ブラシを当て、きちんと毛先が当たっているか意識してみがくようにしてみましょう。

歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に45度の角度であて、5mm程度に細かく動かしながら軽い力でみがきましょう。



歯周ポケットが深くなってくると、歯ブラシの毛先が届かず自分では、みがくことができません。また歯垢(プラーク)は、時間が経つと歯石になって、セルフケア(歯みがき)では取り除くことができなくなります。定期的にかかりつけ歯科医院で除去してもらいましょう。

また、十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動など生活習慣を整えることも大切です。喫煙習慣も歯肉炎(歯周病)リスク上げるため、禁煙することをおすすめします。

### ～お知らせ～

18歳以上の方を対象に歯と口腔の健診を実施しています。

健診日	健診会場
6月27日(木) 午前	美和保健センター
7月2日(火) 午前	甚目寺保健センター
7月17日(水) 午前	七宝保健センター
9月6日(金) 午前	七宝保健センター
9月26日(木) 午前	美和保健センター
10月25日(金) 午前	甚目寺保健センター



※受診を希望する保健センターに電話でご予約ください。

問合先 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461  
 七宝保健センター ☎441・5665 FAX449・1037  
 美和保健センター ☎443・3838 FAX443・3839