

し に く え ん 歯 肉 炎

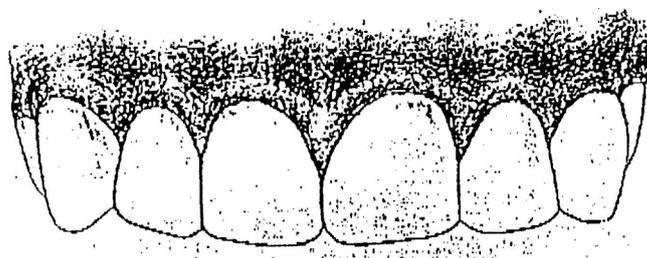
歯の表面、特に歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）に付着したプラーク（^{しこう}歯垢）をそのままにしておくと、歯肉に炎症（色が赤くなり、ぶよぶよと腫れてくる状態）が現れ、歯ブラシを当てただけで出血するようになります。これが歯肉炎です。

また、常用している薬によっては、歯肉炎により歯肉増殖（細胞が増え、厚みを増すこと）を起しやすくすると同時に、増殖の進行を促進する場合があります。

○ 健康な歯肉の特徴

- 1、 歯肉は淡いピンク色です。
- 2、 歯肉の厚みは薄く、歯と歯の間に三角形に入り込んでいます。
- 3、 歯肉は引き締まってしっかり歯の周囲についています。
- 4、 歯肉を指や歯ブラシでこすったくらいでは、出血はしません。

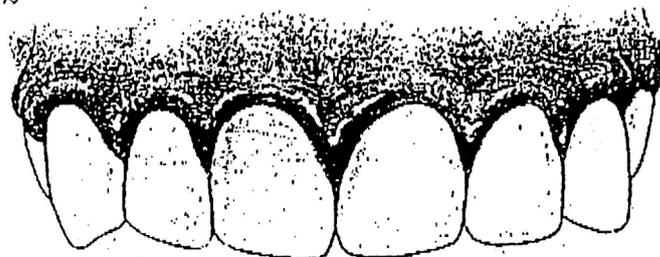
よい歯ぐき



○ 歯肉炎の特徴

- 1、 歯肉がむずがゆく、歯が浮く感じがします。
- 2、 歯肉が赤くふくれ上がります。
- 3、 歯をみがくと出血があります。
- 4、 口臭（こうしゅう）が続きます。
- 5、 進行すると歯周炎になります。

悪い歯ぐき



○ プラークはどうしていけないの？

プラークとは生きた細菌のかたまりであり、歯肉に炎症を起こす毒素を作ります。これが歯肉炎のはじまりです。また、プラークを取り除かないと歯石が作られます。一度できた歯石は、自分ではとれません。

○ 歯肉炎はどうすれば治るの？

歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってプラークを取り除き、再びつかないようにする事（プラークコントロール）が大切です。また、歯石がついてしまったら、かかりつけの歯医者さんでとってもらいましょう。歯肉炎は適切な治療と家庭での正しい手入れによって進行を阻止し、健康な歯肉の状態に回復する事ができます。

最後に、大切な事ですが、規則正しい生活のリズムを身につけて、より良い生活習慣をきづく事が歯肉炎の予防につながります。