



自覚はなくても…

もしかしたら歯周病になっているかも！？

歯周病セルフチェックをしてみましょう



歯周病は、
歯を支えている
組織(歯肉や歯を
支える骨など)の
病気です。

放置すると、
歯が抜けてしま
います。

- 歯肉(歯茎)が薄いピンク色ではなく、赤色の部分がある。
- 歯肉が腫れている(丸く膨らみブヨブヨしている、引き締まっていない)。
- 歯肉に歯ブラシの毛先が当たると、出血することがある。
- 口の中がネバネバしている。
- 歯が浮く感じがしたり、ムズムズする。
- 歯肉がやせてきた、または、昔より歯が長くなった気がする。
- 歯と歯の間に、食べ物がよく挟まる。
- 口臭がある、または、口臭があると言われる。
- 歯肉から膿が出ることがある。
- 硬いものが噛みにくくなった。
- グラグラする歯がある。



**該当する項目があった場合は
歯周病(歯肉炎)の可能性あります。**

働き盛り世代こそ 歯周病予防！

1. 半年に1回 歯科医院へ行こう！

定期的に美容院へ行くように、歯科医院も定期的に。
歯周病(歯肉炎)になっていないかチェックを受け、
必要なプロフェッショナルケアを受けましょう。
あなたのお口の状態にあったセルフケア方法を教え
てもらいましょう。



2. 1日1回 プラークを落としきるセルフケア！

何でもおいしく食事ができるのは健康な歯があるおかげ。
就寝前の歯みがきには時間をかけてください。歯ブラシの毛先が歯や歯肉に
当たっているか、意識してみがきましよう。
歯と歯の間のプラーク除去には、歯間ブラシやデンタルフロスが効果的です。

