

# 歯ぐきの健康の数値が高い方へ

炎症

## 炎症 歯ぐきの病気（歯周病について）

### 白血球（炎症抑制細胞が増加）

歯ぐきが炎症しているときに、白血球の数値が高くなります。歯周病がまさに進行している状態です。

### タンパク質（歯ぐきからの出血）

歯ぐきから出血しているときに、タンパク質の数値が高くなります。出血は、歯周病の最初の症状としてあらわれます。



## 歯周病は痛みがでてからでは手遅れです

歯周病は虫歯のように痛みの症状がでるのが遅く、歯を失う原因としても虫歯よりも多いと言われています。痛み（症状）がでてからでは手遅れということにもなりかねません。

歯ぐきの健康の項目の数値が高い場合は、まずは歯科医医院で歯石除去（歯周治療）を受けましょう！



歯肉炎

歯周病は、歯垢（プラーク）と言われる食べカスなどの磨き残しで、細菌の塊です。その中に歯周病菌が多く繁殖し、歯ぐきに炎症をもたらします。



歯周炎

その後、歯垢は唾液の成分と混ざり、石のように硬くなり、歯石になります。歯石は歯と歯の間や歯ぐきの中に溜まり、さらに歯周病菌を増殖させてしまいます。



進行した歯周炎

やがて歯を支えている骨（歯槽骨）を溶かしはじめ、歯がグラグラする症状がでできます。

## 歯肉炎・歯周炎ケアのためにできること

- 正しい歯磨き習慣を身につけましょう
- 歯ぐきの状態に合った歯ブラシを使いましょう
- 歯と歯の間フロスの習慣を身につけましょう
- 歯間ブラシの習慣を身につけましょう
- 必要に応じて洗口剤を使いましょう
- 習癖（口呼吸）などの改善を図りましょう
- 生活習慣病のある方は病気の管理をしましょう
- 喫煙者は禁煙を心がけましょう
- 歯石除去のため歯科医院で定期健診を受けましょう