



歯ぐきのセルフチェック

あなたは大丈夫？

下の項目のあてはまるものに、チェックしてみてください。

- 朝起きたとき、口の中が粘つく感じがする
- 歯ぐきがむずかゆい
- 歯ぐきが赤や紫色になっている
- 歯磨き時に歯ぐきから血が出る
- 歯石(白っぽい汚れや黒っぽい汚れ)がついている
- ! 歯と歯の間に食べ物のかすがはさまる
- ! 人に口がくさいといわれる
- ! 歯ぐきから膿が出る
- ! 急激に歯並びが悪くなった
- ! 痛くないが歯がグラグラと動く

!のマークの項目に当てはまった人は危険な状態です。

1. 歯肉炎
2. 軽度歯周炎

ちゃんと磨けていない可能性アリ!
歯石は歯医者さんでしか落とせません。

3. 中度歯周炎
4. 重度歯周炎

歯周炎が進行している可能性アリ!
早めに歯医者さんへ。

ほっておくと怖い 歯ぬけ地獄へ

1. 歯肉炎

歯周ポケット
2~6mm

歯を支えている骨は
まだ溶けていない

ここで治療
すれば治りも
早いです!

2. 軽度歯周炎

歯周ポケット
3~5mm

歯を支えている骨が
少しずつ溶けはじめた

3. 中度歯周炎

歯周ポケット
4~7mm

歯を支えている骨が
溶けて、歯がグラグラ
してきた

歯ブラシが届かず
プラークが取れない
ため歯石になる

ここまできたら、
歯ぬけまであと一歩。

4. 重度歯周炎

歯周ポケット
6mm以上

歯を支えている骨が
ほとんど残っていない

