

## 歯肉の状態

みなさんの歯肉（しにく）を見て、健康状態をチェックします。  
健康な歯肉は、ピンク色で、ひきしまっています。

歯肉が赤い・はれている・ぶよぶよしている・血が出ている場合は、歯肉が病気になりかけています。

0



健康です。  
問題はありません。

1



要観察 GO  
様子をみていきます。

2



要精密検査 G  
歯医者さんにみてもらいましょう。

歯こうは、細菌（さいきん）のかたまりです。

その歯こうが、歯肉のちかくや歯と歯肉の間のみぞ（ポケット）にあると、歯肉の病気  
歯肉炎（しにくえん）になります。

歯ブラシの先を歯と歯肉のさかい目にあてて、歯こうを取るようにしましょう。

歯こうを取らないでほうっておくと、固くなって歯石になります。歯石は歯ブラシで  
取ることはできません。

**G0ってなに？** 歯肉に少し炎症（えんしょう）がありますが、歯石はついていません。  
定期的な観察（かんさつ）と適切な歯みがきをすれば、健康な歯肉に  
戻れる状態です。歯みがきをがんばりましょう！

**Gってなに??** 歯医者さんで精密（せいみつ）な検査や治療が必要です。  
歯肉炎の原因となっている歯石を取ったり、お口のお掃除をしてもらい  
ましょう。歯肉炎をほうっておくと、歯周病になってしまいます。



← 歯石