



# あなたの歯とお口の健康度チェック！

成人  
歯周病編

**歯周病**は、**30代**から始まっていることをご存知ですか？  
ひょっとすると、あなたのお口にも  
すでに**歯周病**の影が忍び寄っているかもしれません。  
まずは、セルフチェックで確認してみましょう。

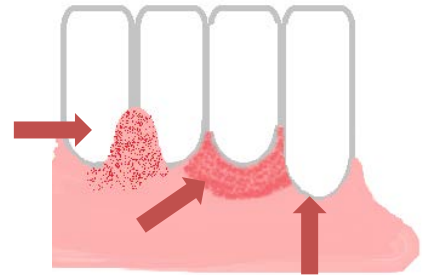
## こんな経験ありませんか？

- 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- 歯をみがいた後、歯ブラシに血がつくことがある
- ときどき、歯が浮いたような感じがする
- 歯ぐきから膿が出たことがある

## お口の中をみて下さい

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 歯が以前よりも長くなってきたみたい
- 歯と歯の間の歯ぐきに、もりあがったり、腫れぼったくなっている部分がある

**1つでも、当てはまる項目がある場合、  
歯周病の可能性が  
あります**  
できるだけ早く歯科医院でみてもらいましょう！



## 歯周病とは？

- ◆ 歯周病菌により、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が破壊されることで、最終的には歯が抜けてしまうという、お口の病気です。
- ◆ 多くの場合、自覚症状のないまま、歯周病は進んでいきます。
- ◆ 歯周病は、**全身にも悪影響**を及ぼすことが分かっています。



### 歯周病（中・重度）

歯を支える骨（歯槽骨）が破壊され、歯が動くようになり、歯ぐきが下がってきて、歯の根が見えるようになります。痛みを伴う場合もあり、最終的には、歯が抜けてしまいます。

## 歯周病の症状と進み方



### 歯肉炎

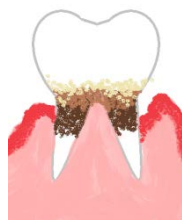
歯の周りの歯垢が原因で、歯ぐきに炎症が起こります。



### 健康な歯ぐき

### 歯周病（軽度）

歯垢が固まって、歯石が付き、歯ぐきの腫れも進行します。



歯周病から歯を守るコツは、裏面に！



福岡市保健福祉局