**歯**

**茎の調子はどうですか？**

歯に痛みはないのに歯磨きをしていて血が出たことはありませんか？

もし、そのような経験があるなら、歯周病かもしれません。

55歳以上の過半数の人が、歯周病にかかっているという調査結果も出ています。

**歯**

**周病の原因**

次のようなことが考えられます。

1. 歯垢から毒素が出る
2. 歯石が歯肉を刺激し、炎症を悪化させる
3. 歯並びが悪いと歯垢がたまる
4. 古くなった詰め物が歯肉を傷つける

**歯**

**周病の予防**

次のようなことを心がけましょう。

1. 正しい方法で歯を磨く
2. 生活習慣を改善する
3. 定期的に歯科検診を受ける