

# Gingivitis

Gingivitis is an infection that is an early sign of gum disease. It occurs when plaque builds up between the teeth and gums. Plaque is a layer that sticks to your teeth from food, germs and mucus. Over time this build up can lead to infection of the gums.

The gums often do not hurt with gingivitis, but treatment is very important. Gingivitis is more common in people who do not brush or floss their teeth often. If it is not treated, the infection will happen again and may cause serious gum disease or tooth loss.

## Signs

- Red and swollen gums
- Gums that bleed easily
- Gums that look bumpy or are pulled away from the teeth
- Bad breath

## Your Care

See your dentist if you have any signs. Your dentist will clean and remove plaque from your teeth.

To prevent gingivitis, brush and floss your teeth at least two times each day to remove plaque before it builds up. See your dentist every 6 months to have your teeth checked and cleaned.

**Talk to your dentist, doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

# 歯肉炎

歯肉炎は歯周病の初期に現れる症状で、感染症の一種です。歯と歯ぐきの間に歯垢がたまることによって起こります。歯垢とは、食べ物や細菌、粘液が歯にこびりついて層になったものです。歯垢が長期にわたって蓄積されると、歯ぐきの感染症が起こることがあります。

歯肉炎によって歯ぐきに痛みを感じることはありませんが、治療は非常に重要です。歯肉炎は歯磨きやデンタルフロスでこまめに歯を掃除してきれいに保っていない場合によく起こる病気です。治療をしないと、感染症を繰り返して、深刻な歯周病になったり、歯を失うこともあります。

## 兆候

- 歯ぐきの赤みや腫れ
- 歯ぐきからの出血
- 歯ぐきがでこぼこしている、または歯ぐきが下がっている
- 口臭

## 治療

いずれかの症状が出た場合は、歯科医の診察を受けてください。歯垢を除去してもらいましょう。

歯肉炎を予防するには、1日に2回は歯をみがき、デンタルフロスで掃除して歯垢がたまる前に歯をきれいにしましょう。半年に1度は歯科医の診察を受けて、歯のチェックと掃除をしてもらいましょう。

質問や不明な事項については、貴方の歯科医、医師または看護師にご相談ください。

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Gingivitis. Japanese