血が出るところこそ、そっと磨く。

歯磨きで血が出るのは、多くの場合、歯ぐきに炎症が起きているサインです。[1][2]磨くのをやめる合図ではありません。

なぜ血が出るのか 多くは傷ではなく炎症です

汚れがたまる
歯と歯ぐきの境目に、汚れ(歯垢、プラーク)がたまる

▶

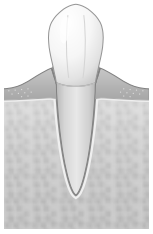
炎症が起きる
その中の細菌が出す毒素で、歯ぐきに炎症が起きる

▶

血が出やすくなる
赤く腫れて、歯ブラシの毛先が触れただけでも血が出る[1]

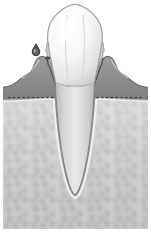
健康な歯ぐきは、ふつうに歯を磨いても、まず血は出ません。ただし、硬い歯ブラシで強くこすると、本当に歯ぐきを傷つけることもあります。[3][4]

歯肉炎と歯周炎 違いは、歯を支える骨が減っているかどうかです



健康

引き締まっていて、血は出にくい

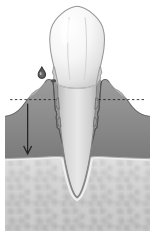


歯肉炎

元に戻る

腫れて血が出やすい。骨は減っていない。[5] 汚れを取り除けば、元に戻る[6]

治し方: 毎日の歯磨きと、歯の間の掃除



歯周炎

減った骨は戻らない

骨が減り、すき間が深くなる。減った骨は戻らない。[6]治療で進行を止めることはできる[5]

治し方: 歯磨きに加えて、歯科医院で歯ぐきの中の歯石を取る[5]

歯ぐき　炎症のある歯ぐき　歯を支える骨　歯垢(汚れ)　歯石　健康なときの骨の高さ

赤いしずくは、血が出やすい状態。形は簡略化しています

どちらの段階でも、血は出ます。出血の量や見た目では分からず、歯科医院で歯周ポケットの深さを測って判断します。

血が出ていても、気づいていない人が多い

約5割

50〜54歳で、診査のときに歯ぐきから血が出ていた人[7]

ところが、「歯をみがくと血が出る」と答えた人は**約1割**でした。[7]歯周病は、初期には自分で気づく症状が出にくい病気です。[8]**血が出ないから大丈夫、とは言えません。**

たばこを吸う人は特に注意。たばこは歯ぐきの血管を縮めるので、炎症があっても出血や腫れが出にくくなります。[2][6]

医院から 連絡先はスタンプでもかまいません

電話番号 _____

受付時間 _____

メモ _____

今の状態 ☐ 歯肉炎 ☐ 歯周炎 ☐ 検査で確かめる ☐ その他(　　)

歯の間 ☐ 歯間ブラシ(サイズ　　) ☐ フロス　気をつけたい場所(　　)

次の来院 ☐ 歯ぐきの検査 ☐ 歯石取り ☐ 検診　月　日(　)　時　分

参考文献 [1] 厚生労働省 e-ヘルスネット. 歯周病とは. 2022年11月14日更新. [2] 厚生労働省 e-ヘルスネット. 喫煙と歯周病の関係. 2020年1月6日更新. [3] Holmstrup P, et al. Non-plaque-induced gingival diseases. J Periodontol. 2018;89 Suppl 1:S28-S45. [4] Ranzan N, et al. Are bristle stiffness and bristle end-shape related to adverse effects on soft tissues during toothbrushing? A systematic review. Int Dent J. 2019;69(3):171-182. [5] 日本歯科医学会. 歯周病の治療に関する基本的な考え方(令和8年3月). [6] Chapple ILC, et al. Periodontal health and gingival diseases and conditions on an intact and a reduced periodontium. J Clin Periodontol. 2018;45 Suppl 20:S68-S77. [7] 厚生労働省. 令和6年歯科疾患実態調査結果の概要(令和7年12月修正版). [8] 厚生労働省 e-ヘルスネット. 歯周疾患の自覚症状とセルフチェック. 2021年11月18日更新.

くわしい説明は記事で

作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版

医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/

何もしなくても血が出るなら、早めに受診。

今日からできること　やわらかい歯ブラシで、そっと

1 「やわらかめ」に替える
硬い毛は、歯ぐきの傷が多くなっていました。[4]**次に買うときに選ぶだけ**で、毎日の力加減を気にしなくて済みます。

2 力を入れずに、軽く当てる
柔らかい歯ブラシでも、強く押しつけて磨けば歯ぐきを傷つけます。[9]

3 歯の間を、1日1回
入るところは歯間ブラシ、入らない狭いところはフロス。[10]始めて数日は血が出やすいですが、そっと続けてください。

やってはいけないこと

✕ 血が出るところを避けて磨く
汚れが残り、炎症が続きます

✕ 硬い歯ブラシで、強くこする
歯ぐきを傷つけることがあります[3][4]

✕ 指で押して血を出す
「悪い血だから」と出しても、原因の汚れは減りません

✕ 歯磨き粉やマウスウォッシュだけで様子を見る
基本は、歯ブラシと歯間ブラシ・フロスで汚れを落とすことです[5]

よくある誤解

誤解 **「歯磨きすれば、すぐ治る」** 歯肉炎なら元に戻りますが[6][5]、「すぐ」ではありません。歯周炎まで進んでいたら、歯ぐきの中の歯石は歯科医院で取る処置が必要です。[5]

誤解 **「血が出たら、骨がどんどん減っていく」** 多くの歯周炎はゆっくり進みます。[5]ただ、一度減った骨は戻りません。[6]すぐには抜けないけれど、放っておいてよいわけでもありません。

受診の目安

早めに受診

- **何もしなくても血が出る**(朝起きると血の味がする、枕に血がつく など)
- 歯ぐきが**腫れて痛い**、膿が出る、歯がぐらぐらする
- 血がなかなか止まらない。あざや鼻血が出やすい、熱や息切れが続く → **内科も**[6][11]
- 痛みのないできもの・しこり・治らないただれ・赤と白のまだら、治療しても良くならない → **歯科か口腔外科へ**[3][12]

予約を

- **歯磨きやフロスのときだけ**血が出る → 急がなくてよい。丁寧に磨いても2週間以上続く、またはしばらく検診に行っていないなら、予約を
- **妊娠中、糖尿病がある、たばこを吸う** → 定期検診で歯ぐきを見てもらう[6][8]

様子を見てよい

- 硬いものを食べた、歯ブラシが強く当たった、など理由がはっきりしていて、**1回きりですぐに止まった**出血

血をサラサラにする薬を飲んでいる方へ　自己判断で薬をやめず、薬を出している医師と歯科医師に相談してください。[13]

医院の連絡先(スタンプでも)

メモ

参考文献([1]〜[8]は1枚目)
[9] American Dental Association. Toothbrushes. Oral Health Topics(2026年10月閲覧). [10] Chapple ILC, et al. Primary prevention of periodontitis: managing gingivitis. J Clin Periodontol. 2015;42 Suppl 16:S71-S76. [11] 国立がん研究センター がん情報サービス. 急性骨髄性白血病(2026年10月閲覧). [12] 名古屋市. 口のがん(口腔がん)のセルフチェック. 2025年10月21日更新. [13] 日本有病者歯科医療学会, ほか編. 抗血栓療法患者の抜歯に関するガイドライン2025年版. 2025.

作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版
医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/

くわしい説明は記事で