あなたの結果は…

健口しっかりタイプ

いい習慣が身についています!



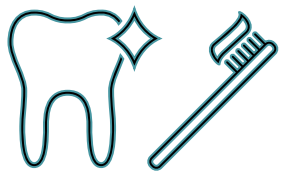
今のお口の健康習慣は?

お口を健康に保つ習慣がしっかり身についています。

今の習慣を続けながら、定期的な歯のチェックを受けましょう ！

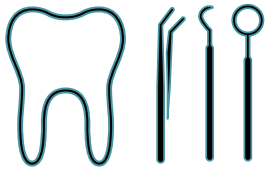
これからも続けよう!! 3つの健口習慣

01 毎日のセルフケア



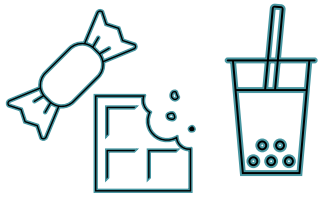
・1日3回歯みがき
・フロスや歯間ブラシをプラス
・フッ素入りの歯磨き粉の使用

02 定期的に歯のチェック



・症状がなくても、歯科健診へ
・1年に1回は、歯のチェック ！

03 生活習慣の乱れに要注意!



・甘い飲み物や食べ物のちょこちょこダラダラ食べに要注意!!

歯や歯肉の変化に要注意

- ☑ チェックがついたら、歯科健診へ
- ☐ 歯みがきの時に血が出る
- ☐ 歯と歯の間に物が挟まりやすい
- ☐ 朝起きた時、口がねばつく
- ☐ 歯ぐきのラインが下がった
- ☐ 口臭が気になるときがある

横浜市歯周病検診を受けよう!

対象年齢	市内在住 満20・30・40・50・60・70歳
費　用	500円 ※満70歳は無料

詳しくはHPをご覧ください。

横浜市　歯周病検診

検　索

