あなたの結果は…

健口見直しタイプ



あと一歩、今が見直しどき!!

今のお口の健康習慣は?

お口の健康習慣に、少し見直したいポイントがありそうです。
できそうなことを1つ見つけて、始めてみましょう!

健口習慣はここからスタート!!

- ☐ 甘い飲み物や食べ物の買い置きや持ち歩きを控える
- ☐ 歯ブラシを月に1回交換する
- ☐ 通いやすい歯科医院を調べて、予約してみる
- ☐ フロスや歯間ブラシを買ってみる

見直してみよう!!
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!!

歯や歯肉の健康チェック

- ☐ 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
- ☑ チェックがついたら、歯科健診へ

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

