あなたの結果は…

健口ピンチタイプ



今日からお口の習慣を見直そう！

今のお口の健康習慣は？

むし歯や歯周病になりやすい
習慣が多いようです。
お口の健康を守るために、
生活習慣を見直しましょう。

歯や歯肉の健康チェック

- [x] 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

今日から、はじめよう!!

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!!

まずはここからスタート！

できそうなことを1つ以上見つけてみよう!

- [ ] 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

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

