

歯科健診に行きましょう!

Let's go to the dentist for checkup!



好感度を上げるには
まず口元から!?



第一印象は何で決まりますか?

- 1位 口元  2位 雰囲気  3位 服装



こんなこと、見落としていませんか?

1位 口臭 

原因
タバコ
臭いの強い食べもの
磨き残し

これで解決!
歯周病治療
口臭治療
舌の掃除

2位 歯の変色・汚れ 

原因
茶しぶ
加齢
むし歯

これで解決!
クリーニング
ホワイトニング
むし歯治療

3位 歯茎の炎症 

原因
歯肉炎
歯周病

これで解決!
ブラッシング指導
歯石除去
歯周病治療

4位 歯並び 

原因
遺伝
悪習癖
(指しゃぶり等)

これで解決!
歯列矯正

あなたに自覚症状がなくても、周りの方は気にしているかも!
ほとんどの症状は定期的な健診で解決できるものです。

歯科健診はあなたの^{けんこう}健口を守る近道です!



あなたの歯・口の健康度チェック!

いまのあなたの歯・口の状態について、あてはまるものにチェックしてみましょう

- 歯並びや口の外観が整っている
- 歯をみがいても出血することはほとんどない
- 歯磨きの指導を定期的を受けている
- いつも口の中がさわやかだと思ふ
- 歯肉の色がよく（ピンク色で）、ひきしまっている
- 歯のぐらつきがなく、いつも美味しく食事ができる
- 歯と歯の間に物がはさまらない
- 熱いもの、冷たいもので歯がしみない、痛まない
- 口からいやな臭いがしない
- 舌はいつもピンク色をしている

出典：東京都福祉保健局

診断結果

●7コ以上

お口の健康状態はとても良いです。これまでのお口のお手入れを続けてください。

●5～6コ

お口の健康状態はほとんど問題はないようです。「はい」の数が増えるように、お口のケアを心がけましょう。

●3～4コ

お口の健康状態に少し問題があるようです。「はい」の数が増えるように、自分でできることから始めていきましょう。また、歯科医院を受診してお口のお手入れ方法の指導を受けましょう。

●2コ以下

お口の健康状態に問題があるようです。歯科医院を受診して、精密検査をお勧めします。

あなたの健康度は
いくつでしたか?



健康度をあげるための7か条

1. かかりつけ歯科医を持ちましょう。
2. 少なくとも年に1回は歯科医院で定期健診を受けましょう。
3. 歯科医院で歯みがき指導を受けましょう。
4. 歯間清掃器具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を使いましょう。
5. 週に1回はお口の中を観察しましょう。
6. ゆっくりよく噛み、味わって食事をしましょう。
7. タバコを吸っている人は、禁煙支援・禁煙治療を受けましょう。

定期的に歯科健診を受けましょう

安心・安全なあなたの町の歯医者さん情報

<http://www.aichi8020.net/tooth/index.html>



ADA

一般社団法人 愛知県歯科医師会