

大きな口で笑えてる？

気になる**口臭**、飴やガムでごまかしていませんか？ その原因、**歯周病**にあるかも？

成人の**約半分**がかかっていると言われて**歯周病**。

自覚症状が少ないため、気が付いた時には**歯を抜かなければならない**ことも。

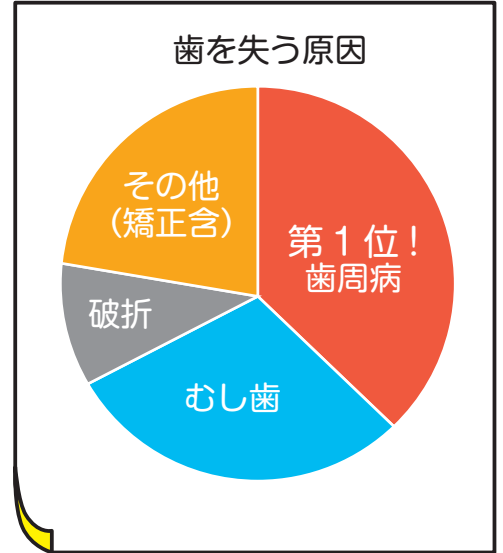
美しい歯・息・口元のために、**歯周病**のことを考えてみよう。

その1 お口の変化に気付いて！

《早期発見、歯周病セルフチェック》

- 朝起きた時に、口がネバネバして気持ちが悪い
- 歯みがきの時に歯ブラシに血がつく事がある
- 歯肉がむずがゆい、時々浮いたような感じがある
- 歯肉に赤く腫れている部分がある
(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっています)
- 口臭が気になる

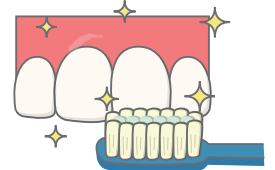
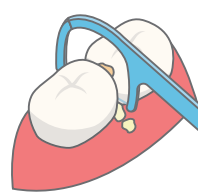
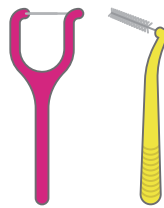
※1 つでも がついたり、気になる事があれば、
早めに歯医者さんに相談しましょう。



その2 歯周病は予防ができる！

歯周病の原因は**歯垢・プラーク**と**不規則な生活習慣**です。

毎日の丁寧な歯みがきと、規則正しい生活を送り、歯周病を予防して綺麗な口元を作りましょう。



口元美化計画メモ(..)φ

- ・デンタルフロスを使う
- ・歯ブラシは月に1度交換
- ・歯科健診に行く
- ・歯医者さんでクリーニングしてもらう
- ・タバコは吸わない

その3 かかりつけ歯科医をもとう！

文京区内で歯医者さんを探しているけど、どこが良いか分からない。
お口の中に心配事があるけど、誰に聞いたらいいか分からない。

など、お困り事があれば、歯科専門職ができる限りお答えします。
地域包括ケア歯科相談窓口や保健サービスセンターへ是非お電話ください。

地域包括ケア歯科相談窓口

月～金曜 (11時～16時)

※祝日、8/13～8/16、
12/29～1/4を除く

☎090-4544-8020

文京保健所

保健サービスセンター

月～金曜 (8時30分～17時15分)

※祝日、12/29～1/3を除く

☎03-5803-1805

保健サービスセンター本郷支所

☎03-3821-5106

