

# あなたの歯を歯周病から 守るために！

歯周病  
予防編

毎日  
コツコツ

セルフケア



プロフェッショナル  
ケア

家庭や職場での  
歯磨きなど、  
ご自分で出来る  
お手入れ

歯科医院での定期的  
なクリーニングや  
歯石取りなど、  
歯科医師・歯科衛生  
士によるお手入れ

年に  
1度は



歯間ブラシ、フロスで  
大人の仕上げ磨き！

歯ブラシでみがくだけで終わっていませんか？歯ブラシだけで、お口の中の隅々の汚れを綺麗にするのは、とっても難しいです。歯周病を防ぐため、歯間ブラシやフロスを使った仕上げ磨きを習慣にしてください！歯間ブラシのサイズや、効果的な使い方を歯科医院で、ご相談されてください。



定期健診に  
行っていますか？

付いてしまった歯石や、歯と歯ぐきの間（歯周ポケット）の汚れは、セルフケアでは綺麗にすることができません。歯科医院で、定期的に取りってもらいましょう！定期的に健診を受けることで、お口の中のトラブルを予防し、むし歯や歯周病も、早いうちに治療することができます。

◆ 福岡市では、**歯科節目健診(対象:満35歳, 40歳, 50歳, 60歳, 70歳)**を、登録歯科医院で行っています。

(<http://www.fda8020.or.jp>)

こちらからご確認できます



◆ **健康づくりサポートセンター(あいれふ)**では、**18歳以上**の方を対象に**歯周病予防教室**を行っています。  
(お問い合わせ:092-751-2806)



歯周病についてのご説明は、裏面に！