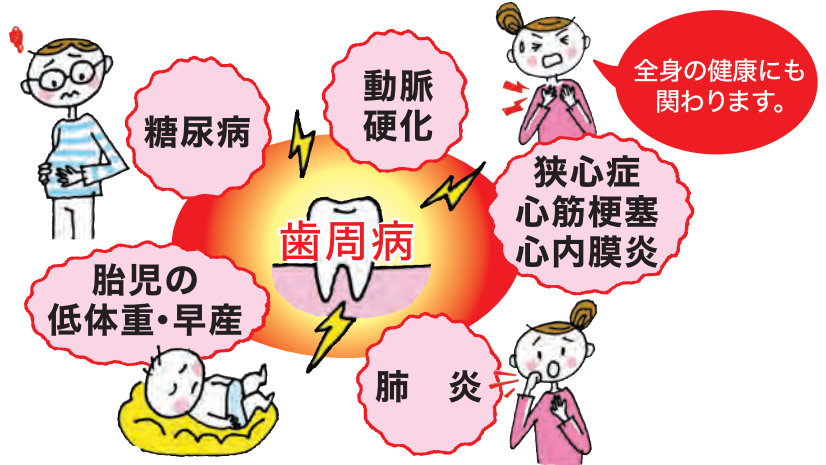


大切なのは セルフ×プロの“Wケア”!

20歳以上の**3割**に未処置のむし歯があり、**7割**が歯周病です!



歯と口のケアで
むし歯と歯周病を
予防しましょう!



セルフケアのポイント



歯ブラシの
持ち方



鉛筆を持つような形で力を
入れずに軽く持ちましょう!

歯ブラシの
交換時期



毛先が広がると歯垢を
除去しにくくなります。

フッ素入り
歯磨き剤を使用

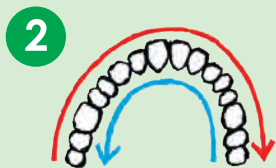


フッ素濃度が高い方が
予防効果は高くなります。

効果的な歯の磨き方



毛先が広がらない程度の力
で小刻みに動かしましょう!

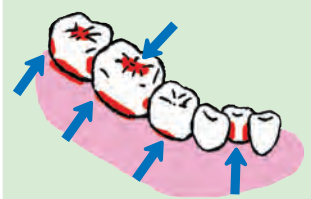


磨く順番(ルート)を決めて、
磨き残しを防ぎましょう!



歯と歯の間はデンタルフロスや
歯間ブラシを使いましょう!

歯垢が
残りやすいところ



プロフェッショナルケア

かかりつけの歯科医院で定期健診を!

福岡市で行っている歯科健診



歯科節目健診

- 対象/35歳、40歳、50歳、
60歳、70歳の福岡市民
- 実施場所/登録歯科医院
- 自己負担/700円
(70歳、市民税非課税世帯など自己負担無料の場合あり)



歯周病予防教室(歯周病検診)

- 対象/18歳以上の福岡市民
- 実施場所/健康づくりサポートセンター
(あいれふ内) TEL.092-751-2806
- 料金/1,000円

