

はじめましょう！

# 歯周病予防



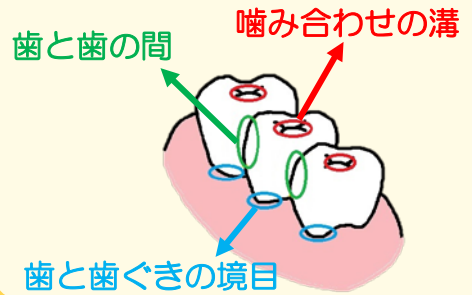
福岡市健康づくり  
イメージキャラクター  
よからーもん

## セルフケア

自分自身で行う毎日の歯磨きポイント！

- 歯ブラシは鉛筆を持つような形で力を入れず軽く持ちましょう。
- 毛先が広がらない程度の軽い力で細かく動かして磨きましょう。
- 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。
- 歯ブラシは毛先が広がると汚れが落ちにくくなるので、1か月に1本を目安に交換しましょう。

汚れが残りやすいところ



## 生活習慣の見直し

免疫力アップの生活習慣へ！

不規則な生活によって免疫力が低下し、歯周病になりやすくなります。歯周病から歯を守るためにも、普段から健康的な生活を心がけましょう。

適度な運動

生活リズムを整える



バランスのよい食事

よく噛んで食べる



不規則な食生活

ストレス

喫煙



## 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受けましょう！

定期的に健診を受けることによって、歯周病の早期発見・早期治療へ繋がり、その時の口腔内の状況に合った適切な口腔清掃のアドバイスを受けられます。

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

