

判定	判定	コメント
	<p>A 異常なし</p>	<p>今日の健診では問題ありません。 かかりつけ歯科医院をもち、定期的に歯科医院で健診や歯石除去を受けてください。</p>
	<p>B 要指導</p>	<p>歯科医院での指導が必要です。</p> <p><input type="checkbox"/> 歯肉炎の疑い <input type="checkbox"/> みがき残しが多い <input type="checkbox"/> 歯石が多い (出血あり)</p>
	<p>C 要精密検査</p>	<p>歯科医院での精密検査や治療が必要です。</p> <p><input type="checkbox"/> むし歯の疑い <input type="checkbox"/> 歯周炎の疑い <input type="checkbox"/> 抜いた後そのままの状態 <input type="checkbox"/> 口腔粘膜・顎関節所見</p>

※健康保険組合より、受診が必要な方には連絡させていただくことがあります。

CHECK !

歯周病の進行

※歯肉の状態は代表歯を測定しています

<input type="checkbox"/> 歯周ポケット 3mm以下(出血なし)	<input type="checkbox"/> 歯周ポケット 3mm以下(出血あり)	<input type="checkbox"/> 歯周ポケット 4~5mm(浅い)	<input type="checkbox"/> 歯周ポケット 6mm以上(深い)
			
健康	歯肉炎	歯周炎 (中等度)	歯周炎 (重度)

歯周病対策の鍵は“セルフケア”と“プロケア”の両立

かかりつけ歯科医院を持ちましょう！



歯肉から下は 歯科医院でのプロケア

- 定期的なチェック
- 歯石除去
- セルフケアの指導

歯肉から上はセルフケア

- すき間ケア
- 粘膜ケア

4つのセルフケアがオススメ！

01 歯みがき 歯の表面のケア

- ▶ 寝る前は特に丁寧にみがく
- ▶ 歯ブラシは1か月を目安に交換



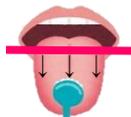
02 デンタルフロス・歯間ブラシ すき間のケア

- ▶ 小さいすき間⇒デンタルフロス
- ▶ 大きいすき間⇒歯間ブラシ



03 舌ブラシ 舌のケア

- ▶ 水で湿らせる
- ▶ 舌の奥から前へ一方向に軽い力で5回程度動かす



04 薬用洗口液 粘膜ケア

- ▶ 薬用または医薬部外品を選択
- ▶ 毎日継続使用



セルフケアグッズの
詳しい使い方はこちらから

デンタル
フロス



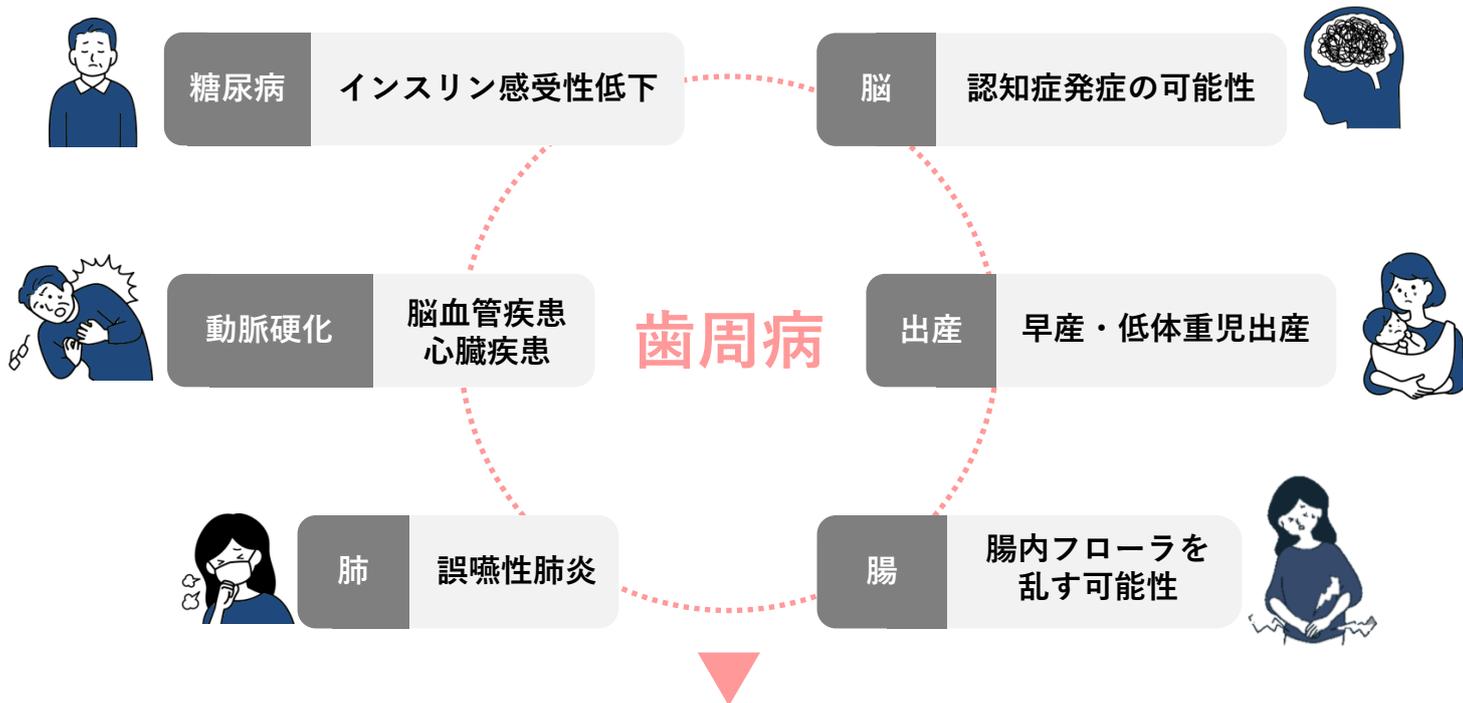
歯間
ブラシ



舌ケア



歯周病は全身の病気と深く関わっています



全身の健康維持には歯周病予防が欠かせません



X (旧Twitter)で健口情報発信中！