

あなたのお口の中は大丈夫？

歯を失う原因として最も多い歯周病は、自覚症状が少なく、ほとんど痛みがないまま進行していきます。
宇都宮市では、50歳の2人に1人が進行した歯周病になっています。
「口腔の健康セルフチェックシート」で自分のお口の状態を確認して、毎日の口腔ケアをしっかりと行いましょう。



口腔の健康セルフ
チェックシート▶



自分で行う

セルフケア

- ・毎日正しい歯みがきをする
- ・よく噛んで食べる
- ・口の中を観察する



プロの指導を受けたら
実践しましょう。

「かかりつけ歯科医」を持ち、
定期的に歯科健診を受診し
ましょう。



歯科医院で行う

プロフェッショナルケア

- ・定期的に歯科健診を受ける
- ・口腔内のクリーニング
- ・ブラッシング指導



▲健康づくりガイドブック
はこちら



新たな
日常

マスク生活でも歯みがきはしっかりと！
ウイルス感染予防には**口腔ケア**が**大切**！