

歯の健康づくり得点結果

総合判定

10点以下は。

レッドカード!

11点～15点は。

イエローカード!

16点以上は。

セーフ!!



“ 歯ぐきの腫れ、出血 ”



歯周病やお口の病気のサインです。

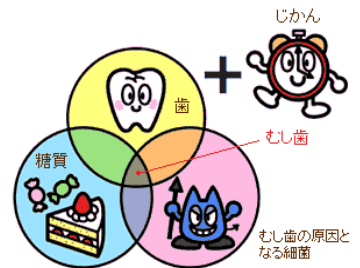
“ 歯がしみる ”



むし歯・歯周病の他、知覚過敏が疑われます。

趣味を持って、ストレスを解消しましょう。
ストレスと歯周病は、関係あり!

ミュータンス菌は砂糖から酸を作り、この酸が歯を溶かしむし歯をつくります。



かかりつけの歯医者さんを持ち、自覚症状がなくても定期的に受診し、お口の状態を見てもらいましょう。

喫煙



歯周病にかかりやすい!
歯周病の症状に気がつきにくい!
歯周病の治りが悪い!

“食べたらみがく”が基本!
自分に合った歯ブラシで、
1日に最低2回は歯をみがきましょう。



症状があったら、早めにかかりつけの歯科医院を受診しましょう