

Let's go for a dental check-up!

歯科健診に行きましよう!

Vol. 5

検診? 健診?

「検診」=特定の病気かどうかを調べる
診査と診断

「健診」=総合的な健康の診査・診断
お口の中の総合的な健康を診断
するため「健診」と表記します。

なぜ歯科健診が
必要なの?

その5

あなたのお口、大丈夫!?

あなたのお口の中をチェックしてみましょう!

生活習慣をチェック

- 丁寧に口のおケアをしない
- 夜中に飲食をして歯を磨かずに寝てしまう
- 糖分摂取量(食べ物や飲み物)が多い
- 喫煙習慣がある
- ストレスを強く感じる
- 睡眠時間・休憩時間が不足しがち
- 食事が不規則・偏食
- 高い脂質・高カロリーで野菜が不足しがち
- 健康診断を受けていない

口内環境をチェック

- 朝起きた時に口の中がねばねばする
- ブラッシング時に歯肉から出血がある
- 口臭が気になる・歯肉がうずく・歯肉が痛い
- 歯肉が赤く腫れている
- 硬いものが噛みにくい
- 歯と歯の間に食べ物がつまる
- 歯が長くなったような気がする
- 歯と歯の間に以前より隙間ができた気がする
- 冷たい物がしみる

1つでもあてはまる項目があったら**要注意のサイン**です。

今すぐ生活習慣を見直し、**歯科医院に行きましょう!**

定期的に歯科健診を受けることが、自分の歯を守る近道です!

※ 歯科健診の受診率向上のため、自由に複製してご使用いただけます。