

歯ぐきの健康 チェック!

当てはまる項目はありますか?
チェックを入れてみましょう。

- 口臭が気になる
- 歯みがきの時に出血する
- 歯ぐきが腫れる
- 舌で歯の表面をさわると
ザラザラしている部分がある
- 口がねばつく
- 歯と歯の間に
食べ物が挟まる

※チェックリストで気になるところがありましたら、まずはかかりつけ
歯科医師、歯科衛生士に
ご相談ください。



かかりつけの歯科医院は
あなたのお口の健康を守ります



むし歯や歯周病を予防し、お口の機能を
健康に維持するために、定期健診や
専門的なお口のケアを受けましょう。

かかりつけの歯科医院

歯科医院名

.....

住所

.....

TEL

.....

担当歯科医師

.....

担当歯科衛生士

.....

歯科衛生士はお口の健康を通じて
健やかな生活を支援します

監修

岩田 隆紀

(東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科
歯周病分野 教授)

編集

公益社団法人 日本歯科衛生士会

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
URL: <https://www.jdha.or.jp>

制作・発行

サンスター株式会社

健康長寿を目指すために

ORAL CARE

お口から始める健康習慣

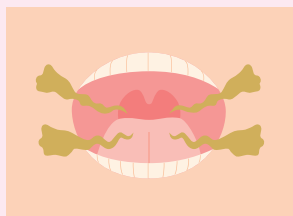
歯ぐきの 健康を保つ セルフケアと プロケア



歯科衛生士のプロフェッショナル
ケアを受けましょう

こんな症状ありませんか？

口臭



歯ぐきの出血



歯ぐきの腫れ



それって…**歯周病！**かもしれません

歯周病は痛みや自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行します。
歯周病リスクは、歯科医院で行う歯ぐきの検査で知ることができます。

歯ぐきの検査してみませんか？

歯科医院で行う主な検査の内容



歯周ポケットの深さを調べる検査



歯ぐきの出血を調べる検査



歯の周囲の汚れ(プラーク)の付着を調べる検査



歯を支える骨の状態を調べるレントゲン検査

歯ぐきの健康を保つために定期的なプロケアを受けましょう

最近歯ぐきから血がでるな…
口臭があったら
どうしよう



歯医者さんに
いってみよう

歯科衛生士の プロフェッショナルケア

- ▶ お口の健康状態を知る
- ▶ 適切なセルフケアを学べる
- ▶ お口の環境を整える

最近歯ぐきから
血がでるんです



歯ぐきの検査を
しますね、
合わせてお口の
ケア方法について
もご紹介します

プロケア×セルフケアで歯ぐきの健康を保つ

自己判断せず まずは歯科受診！

セルフケアとプロフェッショナル
ケアを継続することで、
歯ぐきの健康を保ち、
歯周病リスクを減らします



セルフケア

- ▶ 学んだセルフケアでお口の状態の維持に努める
 - ブラッシング
 - 歯間清掃(歯間ブラシやフロスの使用)
 - デンタルリンスの使用 など

