

大切なのは セルフ×プロの“Wケア”!

20歳以上の**3割**に未処置のむし歯があり、**7割**が歯周病です!

**歯と口のケアで
むし歯と歯周病を
予防しましょう!**

全身の健康にも
関わります。

糖尿病 動脈硬化 狭心症
心筋梗塞
心内膜炎

歯周病

胎児の
低体重・早産

肺炎

セルフケアのポイント

コツを
押さえて
しっかり
歯磨き!

歯ブラシの 持ち方

鉛筆を持つような形で力を
入れずに軽く持ちましょう!

歯ブラシの 交換時期

**1か月に
1本!!**

毛先が広がると歯垢を
除去しにくくなります。

フッ素入り 歯磨き剤を使用

フッ素濃度が
1000PPm以上
を選ぼう!

フッ素濃度が高い方が
予防効果は高くなります。

効果的な歯の磨き方

- 毛先が広がらない程度の力で小刻みに動かしましょう!
- 磨く順番(ルート)を決めて、磨き残しを防ぎましょう!
- 歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう!

歯垢が 残りやすいところ

プロフェッショナルケア

かかりつけの歯科医院で定期健診を!

福岡市で行っている歯科健診

歯科節目健診

- 対象/25歳、30歳、35歳、40歳、50歳、60歳、70歳の福岡市民
- 実施場所/実施歯科医院(要予約)
- 自己負担/500円

(70歳、市民税非課税世帯など自己負担無料の場合あり) 福岡市歯科節目健診HP



産婦歯科健診

- 対象/福岡市在住の産婦(受診日時点で産後1年以内の方)
- 実施場所/実施歯科医院(要予約)
- 料金/無料

