

からだによい食事 (Wholesome food) や運動 (Wholesome exercise) で健康で自分らしい人生 (Wonderful Life) を!

ポイント W

自分の健康は自分でつくろう!

市民の健康編 N015

歯とお口を健康に!

いた痛くなくても歯科検診へ行こう!



ある日の会話

むすめ ころしゅう
娘から口臭がすると
言われたんだけど、痛
くなくても歯科医院へ
行ってもいいのかな?

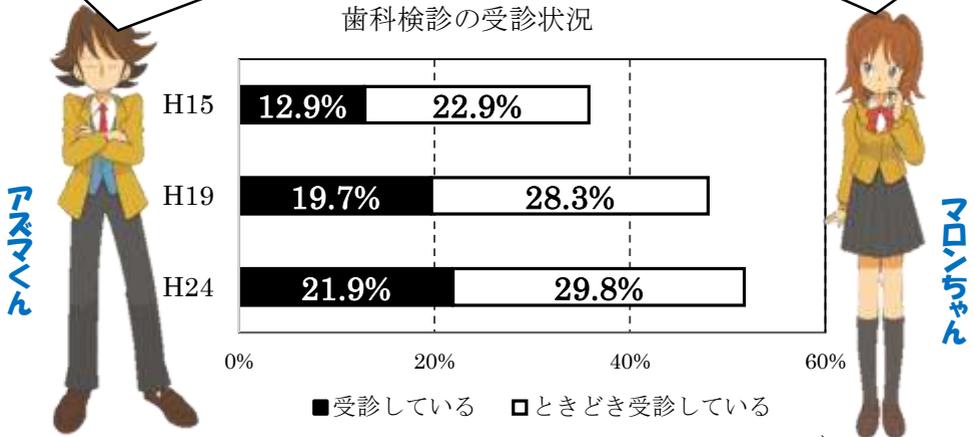


げんいん
歯周病が原因で
口臭がひどくな
ることがあるら
しいよ。

栗東市の2割の人が定期的に歯科検診を受診しているんだな。ときどき受診している人を含めると半数以上の方が歯科検診を受診しているな。

定期的に歯科検診を受診している人が少しずつ増えてきているわ。痛みがなくても定期的に受診することが大切ね

歯科検診の受診状況



資料: 栗東市 生活と健康に関するアンケート調査 (平成 24 年)

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました!
みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。



よぼう
「予防」が大切

けんしん
歯の定期検診を受けましょう！

むし歯などの早期発見だけでなく、せんもんか専門家のアドバイスを受けて、一人ひとりにあったセルフケアの方法を身につけることが重要です。



歯科医院などでの
プロフェッショナルケア

一人ひとりに合わせた

- ・よぼうしよち予防処置
- ・しどう歯みがき指導など

したく自宅などで実施する
セルフケア

専門家の指導をもとに行う

- ・はみがき歯みがき
- ・でんたるとふろすデンタルフロスなどを使ったケア

セルフケアでは取り除けない^{のそ}歯垢や^{しこう}歯石を
専門家に^{じよきよ}除去してもらいましょう

歯科検診を受けると、気分もスッキリ！
笑顔にも自信がもてるね。

受けよう、歯科検診！



このチラシは、市のホームページにも掲載しています。
健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101

ソーダマン・フロム

ソーダマン
アスマ

