

# みずほ歯科だより

VOL. 1 8

早いもので今年も一年が終わります。

お気づきの方もいらっしゃると思いますが、当院では毎回紙コップを季節ごとにリニューアルしています。

もうすぐクリスマスのシーズンなので、そろそろサンタさんの紙コップにしようかな〜？と

紙コップ担当大臣の藤本は考えています♪

みなさんも季節の変わり目にはぜひ当院の紙コップにご注目してみてください☆ 歯科衛生士：藤本

## あなたは大丈夫？！！歯周病セルフチェック

今回は、自分で出来る歯周病のセルフチェックをご紹介します

何個当てはまるかチェックしてみましょう！！

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきたみたい
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯を磨いたとき、血が出る
- 歯と歯の間の歯ぐきがブヨブヨしている気がする
- ときどき、歯が浮いたような感じがある
- 指で歯を触ると少しグラつく歯がある
- 歯ぐきから膿が出た事がある

おうちの人と一緒にしてチェック  
してみてください♪♪



((判定))

チェックがない…すばらしい！これからもきちんとした歯磨きで健康な状態を維持しましょう。

チェックが1～4個の場合…歯周病の可能性ががあります。まずは歯医者さんでチェック

チェックが5個以上の場合…歯周病がかなり進行しているおそれがあります。

早目の歯科受診をオススメします。

最近、歯周病にかかる人の若年化がみられ、自覚症状がないまま進行してしまうケースが多いとも言われます。

あなたもセルフチェックを行い、お口の中が健康な状態かをチェックしてみましょう！