

今年度20歳になる学生の皆さんへ

# 成人歯科健康診査を受けてください

長年歯医者さんに行かないと…



気づかぬうちに  
歯周病が進行

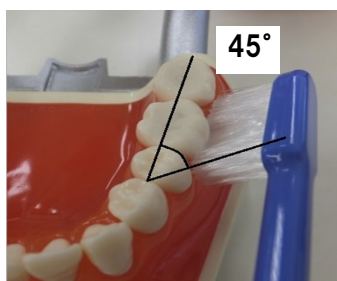
歯周病により  
歯が抜ける

肥満や糖尿病など  
全身に悪影響

お口の健康のため  
何したらいいの…

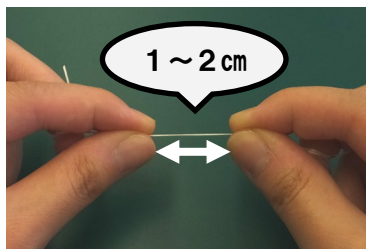
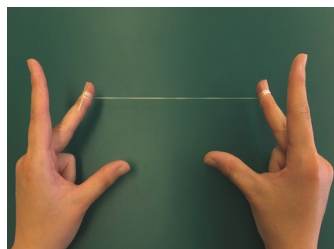


## ポイント① 歯と歯肉の境目は歯ブラシを傾けてみがこう！



歯と歯肉の境目はプラーク(歯垢)が残りやすい場所であり、放置すると歯周病の原因となる歯石になります。  
歯石は歯ブラシでは落とすことができません。  
歯石になる前に、汚れを落とすことが重要です。

## ポイント② 毎日歯間清掃用具を使おう！



糸(フロス)を40~50cm程度に切って  
両端を中指に巻きつける

親指と人差し指でつまんで、  
歯と歯の間に入れる

小さく動かしながら歯間にゆっくり差し込み  
歯面に沿って2~3回上下に動かす

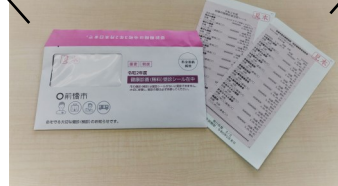
## ポイント③ 半年に一回は定期健診を受けよう！

むし歯や歯周病は進行するにつれ、治療に時間がかかり困難になります。  
早期発見・早期治療が肝心です！

前橋市では、今年度20歳になる前橋市民の方へ、**無料**で歯科健診が受診  
できるシールを発送しています。ぜひご活用ください！

※市外に住民票がある方は、住民登録のある市町村からの健診案内やHP等を見  
て、受診方法を確認してください。

開けて確認してみよう！



詳しくはこちら

【問い合わせ先】

前橋市保健センター3階 健康増進課 朝日町三丁目36-17  
TEL: 027-220-5708 FAX: 027-223-8849  
(午前8:30~午後5:15まで 土・日・祝日を除く)

