

かかりつけ歯科医での定期管理 (メンテナンス)



予防のカギはセルフケアとプロフェッショナルケア

自分自身でできる毎日のセルフケアと歯科医・歯科衛生士による専門的なプロフェッショナルケアは歯とお口の健康を保つ基本です。



セルフケア

- ていねいに歯を磨く
- 歯間清掃道具を使う
- バランスのとれた食事を心がけて、よく噛んで食べる



プロフェッショナルケア

- 定期的な歯科健診を受ける
- 自分の口にあったブラッシング方法を教わる
- 歯のクリーニングを受ける

デンタルフロスや歯間ブラシなどの
歯間清掃用具を使いましょう

かかりつけ歯科医による2～3回/年の
定期的な歯科健診、メンテナンスを受けましょう

- これまでは学校での定期歯科健診がありましたが、高校を卒業するとその機会がなくなります。
かかりつけ歯科医は、あなたのお口の健康づくりをサポートします。
自分のお口の健康は、自分で守りましょう！