



1 かかりつけ歯科医の重要性

健康寿命をのばそう!
くまもとスマートライフプロジェクト

歯と口の健康は、全身の健康を守ることに深くかかわりがあります。
特に、日本人の成人の約8割がかかっているといわれる歯周病は、早期に発見することで、短い治療期間で完治することができます。
いつまでも歯や口の健康を維持するために、歯科治療はもとより歯周病の予防のための処置や指導を行ってくれるかかりつけ歯科医を見つけましょう。

セルフケア

- 歯みがき
- 生活習慣の改善



プロフェッショナルケア

- 歯石・歯垢（プラーク）除去
- むし歯・歯周病との早期発見
- 歯みがき方法の指導 など

かかりつけ歯科医を選ぶポイント



- ★ 歯みがき指導などの予防に熱心
- ★ できるだけ歯を残す治療法を提案してくれる
- ★ 口の中の状態を説明してくれる
- ★ 治療方法や時間、費用について、しっかりと説明してくれる など

年に1~2回はかかりつけ歯科医に
チェックしてもらいましょう!



県内の歯科医院に
ついてはこちらで
チェック⇒



出典:公益社団法人日本歯科衛生士会 歯科衛生だよりVol.29「地域でかかりつけ歯科医を持ちましょう」