



歯科医院

かかりつけ歯科医をもちましょう!



かかりつけ歯科医とは...

あなたの歯と口の健康と一緒に守ってくれる健康長寿に欠かせないパートナーです。

定期的に見てもらえば、歯を失わずにすんだり、通院が難しくなっても往診に来てくれるケースがあります。



歯が痛いときだけ 歯医者さんに行かないで!

かかりつけの歯医者さんをお願いできること

- 定期的・継続的なお口の健康管理
- 自分にあった歯みがきの方法を相談
- 歯石除去・歯面清掃
- 入れ歯の調整
- お口の機能の相談

飲み込みにくい・むせやすい

口が渇く・固いものが食べにくいなどの症状の

相談、病院紹介等



他にも歯と口のことはいかかりつけ歯科医にご相談ください。

毎日のセルフケアも大切です!



歯と歯の間をきれいに

[歯ブラシ]



1本ずつみがく

[デンタルフロス]



歯の面に合わせて上下に動かす

[歯間ブラシ]



歯と歯の間にあったサイズを選びましょう

フッ素入り歯みがきこをおおう

むし歯予防のためにフッ素入り歯みがきこが効果的です。

特に、熟年者の方は、歯肉が下がり歯の根元のむし歯が増えるので要注意です。



●歯みがきこの量は2cm程度



●うがいは軽く1回
水の量は10~15ml



大きさ1杯くらい



入れ歯の手入れ

入れ歯は定期的に歯科医院で調整してもらうことが大切です。

●食後はブラシで水洗い



落下による破損を防ぐため
水を張った洗面器の上で洗いましょう



1日一回は洗浄剤につけた後
十分に洗い流しましょう

江戸川区健康サポートセンター

中央/5661-2467

小岩/3658-3171

東部/3678-6441

葛西/3688-0154

清新町/3878-1221

鹿骨/3678-8711

小松川/3683-5531

なぎさ/5675-2515