


「歯っぴーライフ☆ふじみ」とは

平成 27 年 3 月に策定いたしました歯科口腔保健推進計画「歯っぴーライフ☆ふじみ」は、市民のみなさん一人ひとりの生涯にわたる歯とお口の健康づくりができるよう、歯科口腔保健を推進していきます。あなたも自分自身のお口の健康に関心を持ち、心身の健康づくりを実践しましょう。

あなたのお口の状態をチェック

CHECK ✓

- 歯の溝が茶色や黒くなっている
- 食べ物を噛んだ時に、歯が痛む
- 冷たい物や熱い物、甘い物がしみる
- 歯ぐきがピンク色ではなく、赤く腫れている
- 歯ぐきから血が出る
- 歯が長くなったように見える
- 歯がグラグラする
- 口臭がある
- 硬い物が噛めなくなった



あてはまる項目が 1 つでもあったら要注意！！むし歯や症状が悪くなる前に、歯科医療機関へ受診しましょう。また、チェックがつかなかった方も、定期的に歯科検診を受けましょう。

お口の健康づくりのポイントは？



みんなでめざそう！80 歳になっても 20 本以上の元気な歯！
各ライフステージに応じた、お口の健康づくりをこころがけましょう！



[↑こちらをクリック](#)  (1375KB) 

[概要版\(表面\)](#)  (1174KB) 

[概要版\(中面\)](#)  (1375KB) 