

歯みがきと生活習慣の改善で 歯周病を予防しましょう！

歯周病菌

歯と歯肉の境目の
歯垢の中に住み着いている



こんな生活習慣は要注意！

- ・歯をきちんとみがかない
- ・よく噛まずに食べる
- ・間食が多い
- ・ストレスをためやすい
- ・タバコを吸う
- ・疲労や栄養不足などで
身体の抵抗力が落ちている



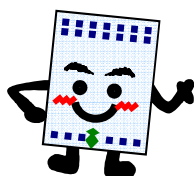
歯周病



歯肉の腫れや出血から始まり、
放っておくとやがて
歯が抜けてしまいます

★予防するには？

- ◇適切な**歯みがき**で、細菌を取り除く
- ◇毎日**規則正しい生活**を送って、身体の抵抗力をつける
- ◇バランスの良い食事をよく**噛んで食べる**
- ◇定期的に**歯科検診**を受け、歯石を取る



皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせ下さい。

長野市保健所健康課
新・健康ながの21職場推進部会
電話 226-9960 FAX 226-9982