



歯ぐきの変化、 見過ごしていませんか？

歯周病は、気づかないうちに進むことがあります

気をつけたいサイン

- ☐ 歯みがきのときに血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤い・腫れている
- ☐ 朝、口の中がネバつく
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきが下がってきた

今日からできること

- ① 力を入れず、
ていねいに歯みがき
- ② フロス・歯間ブラシで
歯と歯の間も清掃
- ③ 定期的に
歯科医院でチェック



気になる変化は、自己判断せず
歯科医院へご相談ください

【医院名】

【相談・予約方法】