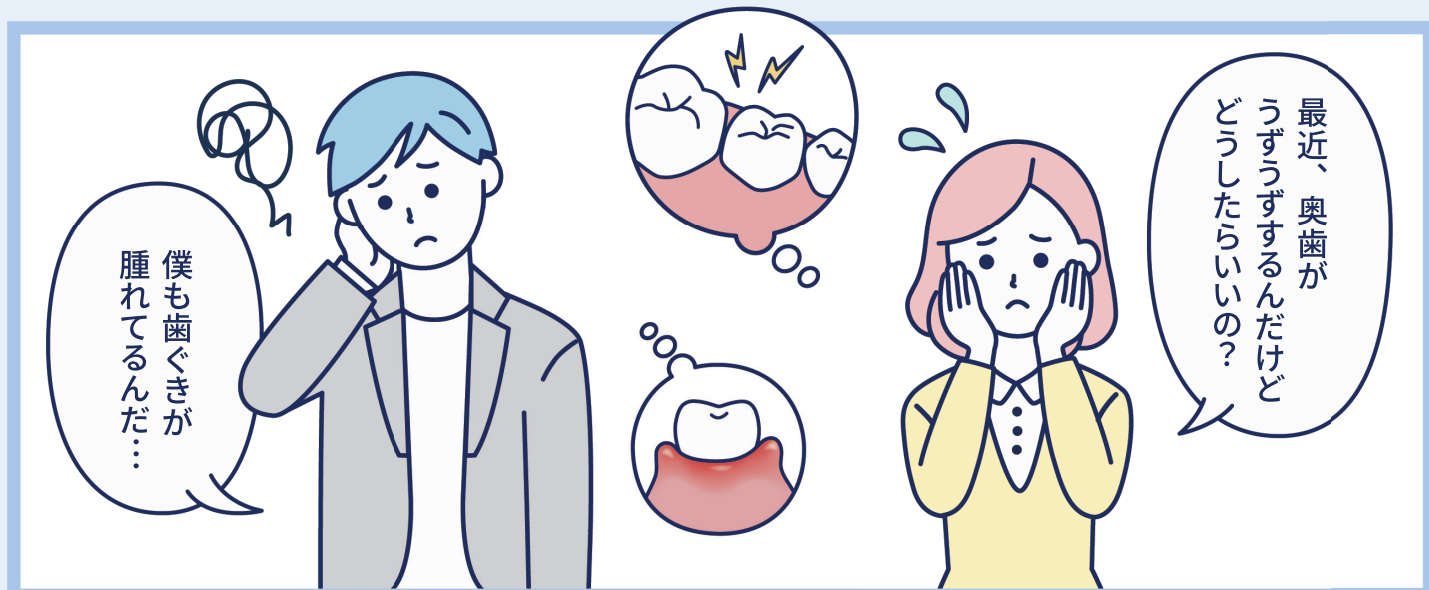


# 家族で歯科健診を受けましょう!



**みんなで行こう！  
健保連で歯科健診**



# セルフチェック

## 🦷 歯周病チェック

☑ 次の項目の当てはまるものに、チェックをしてみてください

- 歯ぐきの色が赤い、もしくはどす黒い
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、腫れぼったい
- 疲労やストレスで歯ぐきが腫れやすい
- 歯ぐきが痩せて歯と歯の間に隙間ができた
- 歯が長く伸びてきた
- 歯の表面を舌でさわるとザラザラする
- 歯みがき時などに歯肉から出血しやすい
- 起床時に口が苦く、ネバネバして気持ち悪い
- 歯ぐきを押しと白い膿がにじみ出る
- 少しグラつく歯がある
- 硬いものが噛めなくなってきた
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい
- 上あごの前歯がでてきた
- 人から口臭があるとと言われる

## 🦷 むし歯チェック

☑ 次の項目の当てはまるものに、チェックをしてみてください

- 甘い物を食べると歯がしみることもある
- 熱い物・冷たい物を食べると歯がしみることもある
- 痛くはないが、噛むと違和感を感じる歯がある
- 歯に黒いところがある
- 穴が開いている歯がある
- 自分の口の中にむし歯があることを知っている

**1つでも当てはまるものがあれば迷わず歯科健診を受けましょう!**  
当てはまるものがなくても、この機会にお口の健康チェックをしてみませんか?



**健康寿命の延伸のためには、お口の健康も重要です**  
**むし歯や歯周病で歯を失うとお口の機能も低下してしまいます**  
**定期的な歯とお口のチェックを受けましょう**

各種歯科健診協力医はこちらをご覧ください

<https://www.dent-kng.or.jp/list/>



**歯科健診に関するお問い合わせは**  
**ご加入の健康保険組合までお願いします**