

歯科衛生士による

# 歯とお口の健康相談

こんなことはありませんか？



1つでもあてはまれば  
歯周病予備軍かも！？



歯科衛生士にご相談ください。

## 歯とお口の健康 セルフチェック

- 起きた時に 口の中がネバネバする
- 歯みがきの時に出血する
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき 腫れたり痛む
- 歯と歯の間によく食べ物がはさまる



Brush



歯ブラシのあて方

Item



歯間ブラシの使い方  
(セルフケア)

Health



歯周病予防について

むし歯菌量  
チェック  
実施中

※歯科医療行為(むし歯治療や歯石除去等)は行いません

**対象** 歯やお口のことについて相談のある方(おおむね20~64歳の方)

**場所** 総合保健福祉センター 1階 口腔保健室

開催日			時間
5月10日(金)	7月8日(月)	9月18日(水)	①9:00~ ②9:45~ ③10:30~ ④11:15~ (1人30分程度)
11月15日(金)	令和7年 1月28日(火)	3月10日(月)	

※予約制となっておりますので、事前にお電話でお申し込みください。  
※上記以外の日時でも随時相談をお受けしますので、下記までお問い合わせください。

めざそう  
8020

問い合わせ・申し込み先

いわき市保健所 地域保健課 0246(27)8594