

歯周病セルフチェック

歯ぐきがピンク色でなく、赤い色をしている
歯ぐきがはれている
歯ぐきから血が出ることもある
唾液がネバネバしている
歯が浮く感じがしたり、ムズムズしたりする
歯が長くなったと感じる
口臭がある
かたいものがかみにくい
歯ぐきを押しと膿がでることがある
歯がぐらつく

むし歯セルフチェック

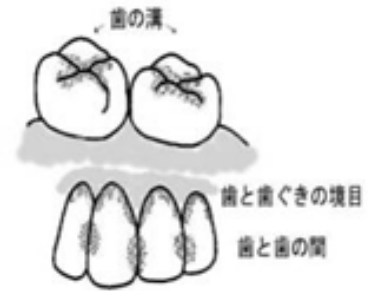
歯の表面に白いしみのようなものがある
歯の溝の部分が茶っぽく着色している
冷たいものや風がしみる
熱いものがしみる
治療したはずの歯が痛む
歯の表面に黒っぽい部分や穴が見える
ものをかむとズキズキとした痛みがある
舌でさわると引っかかる部分がある
歯冠部(外に見えている部分)がほとんどなくなり、歯根の部分だけ残っている
顔がはれたり、口臭がある

下の方の項目ほど病気が進行している可能性があります。

正しい歯みがきの方法を学びましょう

歯みがきは、きちんと磨いているつもりでも、利き腕などにより、みがき残しが生じやすいものです。また、入れ歯などの手入れは、知らず知らずの内に自己流になっていることもあります。歯科検診の機会に、自分の歯みがきの方法などに問題がないか、みがき残しがいないか、など、相談してみましょう。

みがき残しやすい部分



定期的な歯科検診のメリット

異常の早期発見・治療
歯石の除去や歯周ポケットのそうじ
ブラッシングの指導など

駅前健康サロン ご利用ください

育児用品のリサイクルを
実施します

日時 6月23日(土) 午前10時～12時

すぐに大きくなる子ども。買ってでもワンシーズンで着られなくなってしまうけれど、汚れていないのに捨てるのはもったいない。どなたか利用していただければ、ということと、今年も「育児用品」のリサイクルを行います。気軽に「ご利用ください。お待ちしております。」
また、ご家庭で不用になった育児用品で、リサイクル可能なものがありましたら、健康サロンまでお持ちください。よろしくお願ひします。

健康サロンは、「気軽に」「いつでも」「誰でも」利用できる健康増進施設です。

館内にはエアロバイクや血行測定器・血圧・体脂肪計などがあり、ご利用いただけます。健康管理や運動不足解消、サロンスタッフとの会話でひと息ついたり、自分らしい健康づくりができる場所です。気軽にお立ち寄りください。

休館日 水曜・日曜日、祝日
開館時間
午前10時～午後4時
問 62・8681



サロンを利用するみなさん