



むし歯チェック

むし歯は、ミュータンス菌が作り出す酸によって歯が溶かされていく病気です。初期段階であればセルフケアによって改善することができますが、いったん歯に穴があいてしまうとむし歯の進行にしがたって歯の崩壊が進み、治療も困難になってきます。

効果的にむし歯を予防するために、普段の生活習慣を見直して、むし歯になりにくい習慣を身につけましょう。

下の各質問の当てはまる回答を右の表にチェックして、むし歯の危険度を確認しましょう。

- 1、ジュースやスポーツ飲料など甘い飲み物を1日に何回飲みますか？
A：飲まない B：1回 C：2回以上
- 2、おやつを1日何回食べますか？
A：食べない B：1回 C：2回以上
- 3、偏食はありますか？
A：ほとんどない B：少しある C：偏食がひどい
- 4、1日に何回歯みがきしますか？
A：3回 B：2回 C：0～1回
- 5、1回の歯みがきにかかる時間はどれくらいですか？
A：5分以上 B：3分くらい C：1分以内
- 6、デンタルフロスや歯間ブラシで歯間部の清掃をしていますか？
A：毎日している B：週2～3回する C：行っていない
- 7、フッ素配合ハミガキを使っていますか？
A：いつも使っている B：時々使っている C：使っていない
- 8、歯科医院へはいついきますか？
A：定期検診を受けている B：むし歯に気づいたらいく
C：歯がいたくなったらいく

むし歯危険度 回答診断結果

項目別危険度チェック	A GOOD ゾーン	B 注意ゾーン	C 危険ゾーン
1、甘い飲み物			
2、おやつ回数			
3、偏食			
4、歯みがき回数			
5、歯みがき時間			
6、歯間部の清掃			
7、フッ素配合ハミガキ			
8、歯科医院			

GOODゾーンが多いほど、生活習慣は良好です。ちょっとした心がけで生活習慣は改善されます。GOODゾーンが1つでも多くなるように頑張りましょう。

■新製品のお知らせ

スイスうまれのデンタルペースト「アロナール」を販売しております。特徴は●研磨剤が少ないため電動歯ブラシにも安心して使用できます。

●ビタミンAを配合した低発泡ハミガキ粉です。

●爽やかなミント味です。

●ヨーロッパを中心に世界19ヶ国で使用されています。

価格は、1本 1,000円です。

医療法人メディカルフォース フォース歯科

〒007-0813

札幌市東区東苗穂13条1丁目2-1

フリーダイヤル：0120-130-554

<http://www2.snowman.ne.jp>

■診療時間■

月～金曜日 10:00～19:00

土曜日(第1,3,5) 10:00～16:00

休診日：土曜日(第2,4)・日曜日・祝祭日

