

暑中お見舞い申し上げます (*^_^*)

もうすぐ夏休みですね。ステキな思い出をたくさん作り、楽しい夏を過ごしましょう！
ちなみに、私は思い出をたくさん作りすぎて宿題はいつもギリギリでした。。。。

お父さん、お母さんゴメンナサイ (*_*)



自分でできるチェックリスト

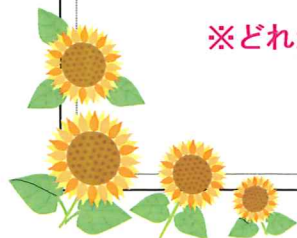
●むし歯

- ☐ 歯に白いしみがある
- ☐ 歯に黒いところがある
- ☐ 穴があいている
- ☐ かけている
- ☐ フロスがボロボロになる
- ☐ 食片がはさまる
- ☐ 水がしみる
- ☐ 甘いものがしみる
- ☐ お湯がしみる
- ☐ ズキズキ痛い

●歯周病

- ☐ 歯肉の色が赤い
- ☐ 歯肉が腫れている
- ☐ 歯肉から出血する
- ☐ 歯肉がむずがゆい
- ☐ 朝、口の中がねばつく
- ☐ 歯肉から膿が出る
- ☐ 息が臭い
- ☐ 歯が長く見える
- ☐ 噛むと痛む
- ☐ 歯がぐらぐらする

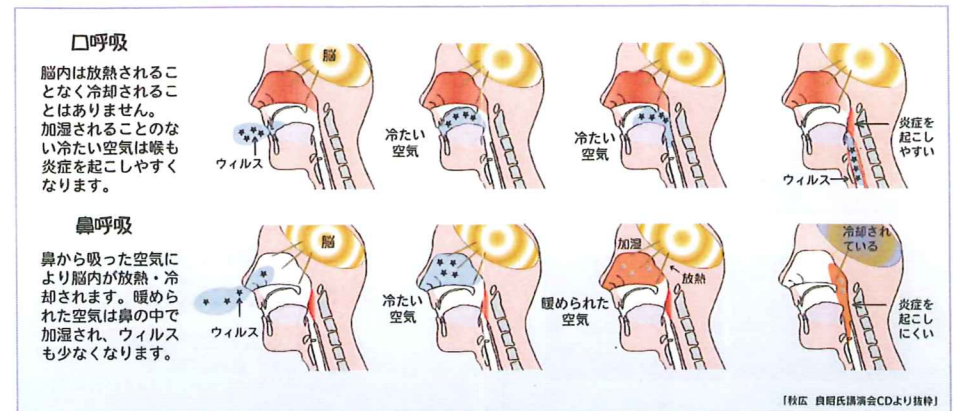
※どれか1つでもあれば、相談しましょう！



お鼻で呼吸していますか？

◆口呼吸によっておきる問題

- ①口の中が乾燥して、ムシ歯や歯周病になりやすくなります。
- ②歯並びが悪くなることがあります。
- ③脳内温度が上昇することがあります



◆口呼吸の原因と対策

- ①鼻呼吸できない疾患がある。
⇒耳鼻科や口腔外科などで原因になっている疾患を治療する。
- ②口を開ける習慣がある。
⇒口の周囲の筋肉のトレーニングで唇を閉じるようにする。
- ③歯並びが悪く口を閉じることが出来ない。
⇒矯正によって歯並びを治す。

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

