# 歯周病を予防するには

## 定期的に歯科検診を受ける

### 歯周ポケットの深度の測定

### 歯周ポケットからの出血の有無

### 歯垢と歯石の除去

## 正しい歯みがき方法で歯をみがく

### 歯と歯肉の境目をみがく

### デンタルフロスの利用

### 歯ブラシの硬さは「ふつう」がおすすめ

## 生活習慣の改善

### ストレスをためない

### タバコを控える

## ブラッシング教室の受講

## 歯科検診の受診・ブラッシング教室受講についてのお問い合わせは・・・

### かえで市西町保健センター

### 住所：かえで市西町X-X-X

### 電話：02X-XXX-XXXX