



色ぬりして
歯周病と虫歯の
チェック



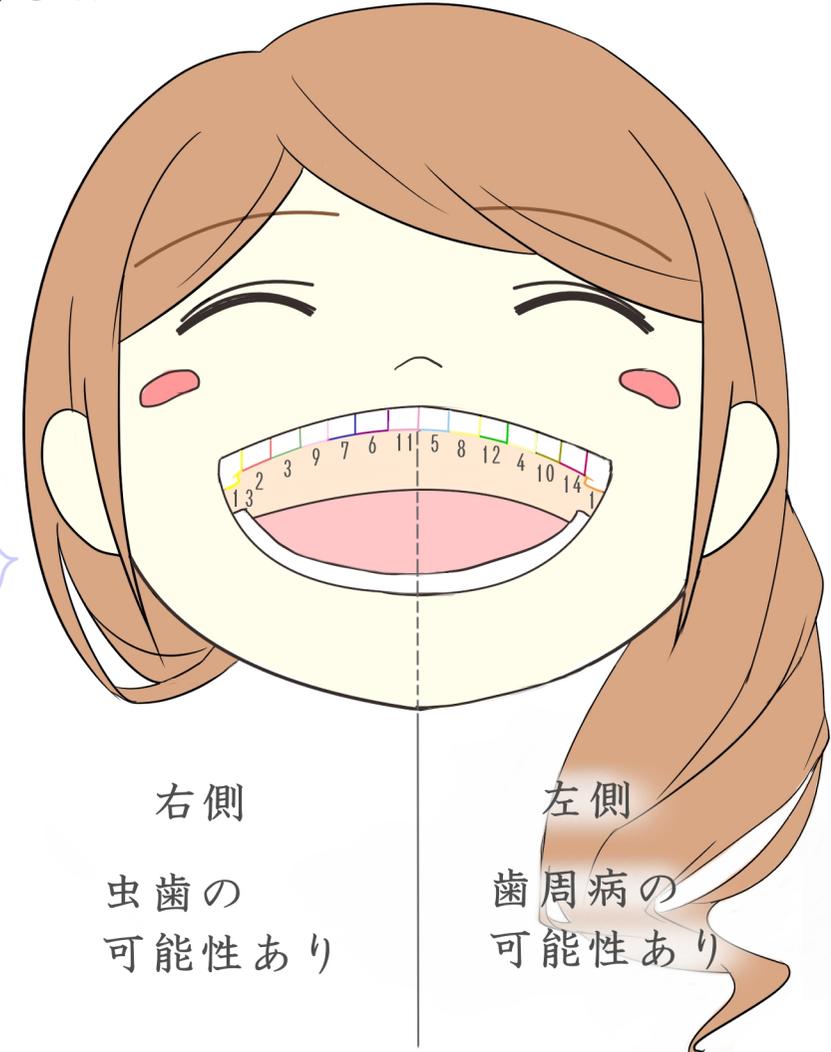
M L B チェックシート

マウス ライフ バランス

1~4本 1年に1回は検診しましょう
5~9本 歯医者さんに行きましょう
10本~14本 すぐ歯医者さんに行きましょう

- 1 お口の中が臭いますか？
- 2 被せ物が歯とズレていたり、噛み合わせに違和感を感じませんか？
- 3 歯と歯ぐきとの境目が白くなっていませんか？
- 4 ブラッシング後、歯ブラシに血がつきませんか？
- 5 歯ぐきが赤く腫れていませんか？
- 6 甘い物や冷たい物で歯がしみませんか？
- 7 歯に穴があいていませんか？
- 8 揺れている歯はありませんか？
- 9 歯が痛いですか？
- 10 歯ぐきからうみが出ていませんか？
- 11 フロスが引っかかる箇所はありませんか？
- 12 歯に食べ物がはさまりませんか？
- 13 奥の歯の噛み合わせの溝が黒くなっていませんか？
- 14 歯ならびが変わってきましたか？

当てはまったら
歯の色をぬって
みましょう！



右側
虫歯の
可能性あり

左側
歯周病の
可能性あり



マウスライフバランス理想の一日



藤沢口腔管理(株)

ぶくぶくガラガラ



AM 7:00

起床



うがい

朝食



歯ごたえのある食事をする
と脳が活性化し、唾液の分泌も促進されます

はみがき



PM 12:00

昼食



昼食前にだ液腺マッサージ

はみがき



だらだら食べは歯を溶かしてしまいます。食後の歯の修復は早い人で40分~1時間かかります。

15:00

おやつ

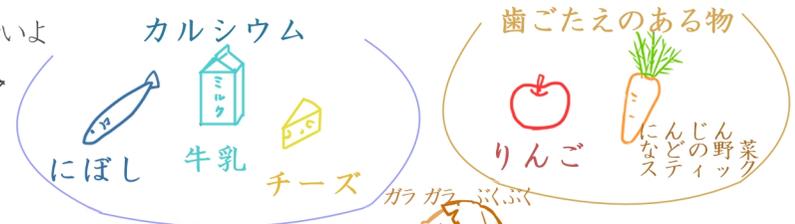


おやつの前後は歯を休めましょう

歯にいいおやつ

甘いものだけじゃないよ

はみがき



ぶくぶくガラガラ

16:00

外出先で



外出先で口臭が気になったらうがい



18:00

夕食



家のみには注意

お酒を飲みながらの硬いおつまみは噛み込みすぎて歯に負担がかかるので注意

はみがき



寝ている間はだ液も少なく、お口の中の細菌が増えます。できる限り、丁寧なブラッシングをしましょう

23:00

就寝



寝る前にはフロス (1回/1日)