はっぴいチャート

あなたの生活習慣を
でん太がチェック！

生活習慣とお口の健康

むし歯や歯周病は生活習慣と深く関わっています。
あなたと家族の日常を、ちょっと振り返ってみてください。
健康な明日のために、家族みんなで、
よりよい生活習慣を心がけましょう。

START

食べた後と寝る前はできるだけ歯をみがく

YES

規則正しく食事している

十分に睡眠をとっている

歯間ブラシやデンタルフロスを使っている

定期的に歯医者さんに行っている

NO

甘いものを好んで食べる

適度な運動をしている

翌日まで疲れが残りやすい

ストレスをためないようにしている

歯ブラシはこまめに交換するほうだ

かたいものはあまり食べない

食べ物の好き嫌いが多い

歯が抜けたままになっている

医師から、糖尿病あるいは糖尿病の疑いがあると言われている

最近、歯ぐきがやせてきたようだ

左右、片方だけでかむクセがある

食べ物をかむ回数が少ない

口で呼吸していることが多い

タバコを吸う

長い間歯医者さんに行っていない

今の健康な暮らし方を続けましょう

あなたは、よくない生活習慣を避け、歯や体の健康に気を配っていますね。歯医者さんでの定期健診や定期的なクリーニングも行っていて、きっと、笑顔の素敵な方でしょう。この調子で続けてくださいね。

なんでも気軽に歯医者さんに相談を

健康には気をつけているけれど、忙しかったり、疲れていたりすると、つい、歯やお口の手入れが後回しになることがありますよね。気付いたときがチャンス！歯医者さんに相談して、あなたに合ったデンタルケアを考えましょう。

規則正しい生活で元気を取り戻しましょう

あなたの生活習慣は、ちょっと心配です。わかっていても、なかなか抜け出せないのが習慣のこわさ。一人では難しくても、歯医者さんと二人三脚なら大丈夫。歯みがきや運動などのよい習慣づくりで、ハツラツとしたあなたを取り戻してください。

生活習慣の改善を心がけましょう

むし歯や歯周病の心配だけでなく、生活習慣は、がんや心臓病、脳血管障害などの重大な病気（生活習慣病）と密接に関わっています。あなたとご家族のために、ぜひ早期に、お近くの歯医者さんを受診されることをおすすめします。