

見つけよう！ あなたのための、歯のプロを。

受診の予約って必要...？
なんて言えいいの？

→ 1
→ 2

どこの歯科医院に
行ったらいいか
わからないんだけど...

治療費が不安です...
初めての受診はどのくらい
お金がかかるの？

→ +α

お口のセルフチェック

- 歯磨きをすると歯ぐきから血が出る
- 歯の表面を舌でさわるとザラザラする
- 冷たいものや熱いものが歯にしみる
- 口臭が気になる
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい
- 過去1年間で歯科医院に受診していない

一つでも当てはまる方は
早めの受診を！！
歯科医師・歯科衛生士が
解決します★



- WEBで簡単！お口の健康チェック -



お口の状態を1分で簡単に
調べることができます

<日本歯科医師会「健口チェック」>



1 お近くの歯科医院を調べてみよう！

上越歯科医師会のホームページからお近くの歯科医院を検索できます◎ 詳しくはQRコードよりご確認ください。



アドバイス 定期的に通うならやっぱり近いところ！自宅や職場の近くなど“通いやすい”をポイントに
選ぶと良いでしょう。

<上越歯科医師会HP>

2 “受診したい”と伝えるだけ！

(予約例)

第一声は「予約したいです！」その後は受付の方がリードしてくれるのでご安心ください。

伝えるポイントはこの3つ！

- ①今の症状
- ②何に困っているか、気になっていること
- ③受診を希望する日



歯は痛くないのですが、久しぶりに診てもらいたいです。
仕事があって、土曜日しか行けないのですが空いている時間はありますか？

一週間くらい前に奥歯の詰め物が取れてしまったので診てもらいたのですが、今日は受診できますか…？



これで予約はバッチリ！

アドバイス 歯科医院のほとんどは事前予約制です。急な痛みや不具合で今すぐに受診したい場合でも、必ず電話で確認しましょう。

＼ 治療費が気になる方！ ＼

+α あらかじめ予約時に“お金のこと”を聞いておくと安心です



(例) 初めて歯医者に行くのですが、お金はどのくらいかかりますか？

必見！ あなたの年齢によっては市の受診券でお得に歯科健診を受けられるかも

▼▼ 詳しくはお住いの地域をご確認ください ▼▼

上越市

妙高市

糸魚川市

△歯科医師の判断により、治療が必要となった場合は別途料金が発生します。

憧れの白い歯
ホホワイトニングが気になる



理想の歯並びに！
歯の矯正がしたい

もしかして臭ってる？
気になる口臭を治したい



ぜひお気軽に / 歯科医院で相談してみましよう！

早めに受診すれば治療期間も短く、費用も安く済みます◎

問診

お口の検査

診断

治療計画の説明



治療費の流れやこれからかかる費用や期間などをあらかじめ確認しておくで安心です◎

治療開始

あなたのむし歯はどのレベル？

むし歯の程度	初期(C1)	中度(C2)	神経まで達している(C3)	歯の保存ができない(C4)
	痛みやしみることはありません	冷たいものがしみたり、痛みがあります	激しい痛みと、冷たいものや熱いものがしみるがあります	神経が死んでいるため、痛みやしみることはありません

進行すればするほど
費用(大) + 治療期間(長)

歯周病と言われたあなた

定期健診と丁寧なセルフケア
で炎症をおさえて進行をSTOP!

歯周病の進行



出典：一般財団法人日本口腔保健協会

ばっし
抜歯

治療終了

治療が無事に終わっても！
歯科医院で専門的なケアを受け続けましょう

定期歯科健診

定期健診を受けると…

- ☑むし歯や歯周病になりにくい
- ☑異常を早く発見できる
- ☑治療費を安く抑えられる

自分の歯を長く健康に保つことができます★

歯ぐきの炎症の原因!!

歯石

歯の表面に付着した歯垢(プラーク)が固まって、歯磨きでは取れなくなったもの

チクチクするけど歯石が取ればスッキリ★

専用の器械で歯石を除去!

ほかにどんなことをするの？

磨き残しをチェックしたり!



専用の器械で歯を磨いたり!

あなたに合った歯の磨き方を教わったり!



気になることはぜひ相談！
歯のプロがやさしく丁寧に教えます

—おうちでできるセルフケア—
今日からはじめよう！歯間ケア

1日3回しっかり歯みがきをしていても…
歯と歯の間の歯垢は約40%も残っています!!

40%

歯と歯の間のすき間が狭い場所に

デンタルフロス



歯と歯の間のすき間が広い場所に

歯間ブラシ



1日1回の歯間ケアで気になる口臭、歯周病、むし歯予防に効果(大)

使い方は
こちらから



<健康にいがた21HP>

歯科医師、歯科衛生士の指導を受けて正しく使しましょう