




【保健センターだよりの作成手順 ステップ1】

【ページ設定の変更】

- ① 先ず (W o r d) を起動
- ② 〈ページレイアウト〉タブの〈ページ設定〉グループのをクリックする
- ③ 〈文字数と行数〉タブを選択する
- ④ 〈文字方向〉の〈縦書き〉をにする
- ⑤ 〈余白〉タブを選択する
- ⑥ 〈印刷の向き〉の〈縦〉をクリックする
- ⑦ 〈余白〉の〈上〉〈下〉を「25mm」、〈左〉〈右〉を「15mm」に設定する
- ⑧ 〈文字数と行数〉タブを選択する
- ⑨ 〈行数〉の〈行数〉を「30」に設定する
- ⑩ 〈フォントの設定〉をクリックし、〈フォント〉タブを選択する
- ⑪ 〈日本語用のフォント〉のをクリックし、一覧から〈HG 丸ゴシック M-PRO〉を選択するし、〈OK〉をクリックする
- ⑫ 最後に〈OK〉をクリックして文章を入力する

【文書の入力に際し】

- ① 〈ページレイアウト〉タブの〈ページ設定〉→〈行番号〉をクリック
- ② 先頭にカーソルを移動すると、文書の上の欄外に行番号が表記されます
- ③ **Enter**を押すとカーソルが次の行に移動し、欄外に行番号が表記されます
- ④ 文書入力後に1行目から28行目までを選択し、〈ホーム〉タブ→〈段落〉のをクリックし〈改ページと改行〉の〈書式の例外〉の行数を表示させないにを入れ〈OK〉をクリックして行番号を消しておく

【保健センターだよりの作成手順 ステップ2】

【ドロップキャップの設定】

- ① 8行目にカーソルを移動（*8行目であればどこでも良い）
- ② 〈挿入〉タブの〈テキスト〉グループの〈ドロップキャップ〉の中の〈本文内に表示〉を選択すると、「歯」の文字が大きくなる

【文字13行目の書式設定】

- ① 13行目を選択する
- ② 〈ホーム〉タブのフォントを〈HG 創英角ゴシック UB〉を選択し、フォントを〈14サイズ〉の〈太字〉に変更する
- ③ 〈ページレイアウト〉タブの〈段落〉グループの□をクリックし、〈インデントと行間隔〉タブを選択する
- ④ 〈間隔〉→〈行間〉の▼をクリックし一覧から〈固定値〉を選択し、〈間隔〉を〈20pt〉に設定して〈OK〉をクリックする

【縦中横の設定】

- ① 13行目の「55」を選択し〈ホーム〉タブの〈段落〉グループの〈拡張書式〉の中から〈縦中横〉を選択する
- ② 〈行の幅に合わせる〉をにし、〈OK〉をクリックする
- ③ 同様に13行目の「64」と「50」に〈縦中横〉を設定する

【段組みの設定】

- ① 7～28行目を選択する
- ② 〈ページレイアウト〉タブの〈ページ設定〉グループの〈段組み〉の中の〈3段〉を選択する

【段区切りの挿入】

- ① 「歯周病の原因」の前の行の先頭にカーソルを移動させる
- ② 〈ページレイアウト〉タブの〈ページ設定〉グループの〈区切り〉をクリックし、〈段区切り〉を選択する

【文字の書式設定】

- ① 「歯周病の原因」の行を選択する
- ② **Ctrl**キーを押しながら「歯周病を予防するには」の行を選択する
- ③ 〈ホーム〉タブのフォントを〈HG 創英角ポップ体〉を選択し、フォントを〈16サイズ〉に変更する

【段落番号の設定】

- ① 「歯垢から・・・」～「鼻や歯並びが・・・」の行を選択する
- ② 〈ホーム〉タブの〈段落〉グループの〈段落番号〉の▼をクリックし、〈①②③〉を選択する
- ③ 「歯磨きを・・・」～「歯科検診・・・」の行を選択して**F4**キーを押す
*選択を解除しておくこと

【ヘッダーとフッターの挿入】

- ① 〈挿入〉タブの〈ヘッダーとフッター〉グループの〈ヘッダー〉の▼をクリックし〈標準〉を選択する
- ② 〈[文章のタイトルを入力してください]〉をクリックし、「かえでセンター保健だより
□V e r . 3」と全角で入力する
- ③ :タイトルをクリックし、〈ホーム〉タブのフォントを〈12サイズ〉に変更する
- ④ 〈[日付を選択してください]〉をクリックし、:日付をクリックする
- ⑤ Deleteキーを押す
- ⑥ 〈デザイン〉タブの〈ナビゲーション〉グループの〈フッターに移動〉を選択する
- ⑦ 「平成21年6月1日」と全角で入力する
- ⑧ 「平成21年6月1日」を選択し、〈ホーム〉タブのフォントを〈9サイズ〉に変更する
- ⑨ 〈デザイン〉タブの〈閉じる〉グループの〈ヘッダーとフッターを閉じる〉を選択する

※ご苦勞様でしたこれで「保健センターだより」のステップ2が完成です。

【保健センターだよりの作業手順 ステップ3】

【テキストボックスの作成】

- ① 6行目にカーソルを移動
- ② 〈挿入〉タブ→〈テキスト〉グループの〈テキストボックス〉→〈縦書きテキストボックスの描画〉を選択
- ③ マウスポインタの形が十に変わったら、左上から右下へドラッグ
- ④ 「□歯の健康について□□」と入力（□は全角空白を表します）

【クリップアート（右）の挿入】

- ① 「□歯の健康について□□」の後ろにカーソルがあることを確認
- ② 〈挿入〉タブ→〈図〉グループの〈クリップアート〉を選択
- ③ 〈クリップアート〉作業ウィンドウの〈検索〉に「歯」と入力
- ④ 〈探す場所〉の▼をクリックし、〈すべて〉を☑にする
- ⑤ 〈検索〉をクリック
- ⑥ 〈健康、歯、歯ブラシ、歯みがき、歯科医、歯科医師〉を選択
* 〈クリップアート〉作業ウィンドウを閉じておく

【テキストボックスのサイズ変更】

- ① テキストボックスを選択
- ② テキストボックスの右下の●（ハンドル）をポイントし、マウスポインタの形が↖ または↘に変わったら、ドラッグしてサイズを変更

【テキストボックスの書式設定】

- ① テキストボックスを選択
- ② 〈書式〉タブ→〈テキストボックススタイル〉グループの〈図形の塗りつぶし〉の→〈テーマの色〉の〈青、アクセント1〉（上から1番目、左から5番目）を選択
- ③ 〈書式〉タブ→〈テキストボックススタイル〉グループの〈図形の枠線〉の〈線なし〉を選択
- ④ 〈書式〉タブ→〈配置〉グループの〈文字列の折り返し〉→〈前面〉を選択
- ⑤ 〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループのフォントサイズ（10.5）をクリックし（40）と入力
- ⑥ **Enter**を押す
- ⑦ 〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループの〈フォントの色〉の▼→〈テーマの色〉の〈白、背景1〉（上から1番目、左から1番目）を選択
- ⑧ 〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループの**B**（太字）を選択
- ⑨ 〈書式〉タブ→〈テキストボックススタイル〉グループの☑を選択
- ⑩ 〈テキストボックス〉タブを選択
- ⑪ 〈垂直方向の配置〉の〈中央揃え〉を選択
- ⑫ 〈OK〉をクリック

【図形（角丸四角形）の作成】

- ① 〈挿入〉タブ→〈図〉グループの〈図形〉→〈基本図形〉の〈角丸四角形〉を選択
- ② マウスポインタの形が十に変わったら、左上から右下へドラッグ
- ③ 図形〈角丸四角形〉を右クリック
- ④ 〈テキストの追加〉をクリック

⑤ 「かえで保健センターMAP」と入力

【図形（角丸四角形）の書式設定】

- ① 図形〈角丸四角形〉を選択（●か■マークをクリック）
- ② 〈書式〉タブ→〈テキストボックススタイル〉グループの▼（その他）を選択
- ③ 〈塗りつぶし、白枠・アクセント1〉（上から1番目、左から2番目）を選択
- ④ 〈書式〉タブ→〈テキストボックススタイル〉グループの（図形の塗りつぶし）→〈テーマの色〉の〈アクア、アクセント5、白+基本色40%〉（上から4番目、左から9番目）を選択
- ⑤ 〈書式〉タブ→〈配置〉グループの（文字列の折り返し）→〈前面〉を選択
- ⑥ 〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループの（フォントの色）の▼→〈テーマの色〉の〈白、背景1〉（上から1番目、左から1番目）を選択
- ⑦ 〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループのフォントサイズ（10.5）をサイズ（14）にする
- ⑧ 〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループのB（太字）を選択
- ⑨ 〈ホーム〉タブ→〈段落〉グループの（中央揃え）を選択

【図形（角丸四角形）のサイズの変更】

- ① 図形〈角丸四角形〉を選択
- ② 図形〈角丸四角形〉の右下の●（ハンドル）をポイントし、マウスポインタの形が↖又は↘に変わったら、ドラッグしてサイズを変更

【図形（吹き出し1）の作成】

- ① 〈挿入〉タブ→〈図〉グループの（図形）→〈吹き出し〉の〈角丸四角形吹き出し〉を選択
- ② マウスポインタの形が+に変わったら、左上から右下へドラッグ
- ③ 文字を入力

【図形（吹き出し1）の書式設定】




- ① 図形（吹き出し1）を選択
- ② 〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループのフォントサイズ（10.5）をサイズ（9）にする
- ③ 〈ホーム〉タブ→〈段落〉グループの▼を選択
- ④ 〈インデントと行間隔〉タブを選択
- ⑤ 〈間隔〉の〈1 ページの行数を指定時に文字を行グリット線に合わせる〉□にする
- ⑥ 〈OK〉をクリック
- ⑦ 「歯周病とは」を選択
- ⑧ 〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループの〈フォント〉→〈HGP 創英角ポップ体〉を選択
- ⑨ 〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループのフォントサイズ（9）をサイズ（14）にする
- ⑩ 「歯周病とは」以外の段落を選択
- ⑪ 〈ホーム〉タブ→〈段落〉グループの（箇条書き）の→〈◆〉を選択

【グリップアート（左）の挿入】





- ① 30行目にカーソルを移動
- ② 〈挿入〉タブ→〈図〉グループの（グリップアート）を選択
- ③ 〈グリップアート〉作業ウィンドウの〈検索〉に「歯医者」と入力
- ④ 〈探す場所〉の▼をクリックし、〈すべて〉を☑にする
- ⑤ 〈検索〉をクリック
- ⑥ 〈人、人々、人間、健康、医療、口腔衛生、歯、歯医者〉（右列の上から8番目）を選択

* 〈クリップアート〉作業ウィンドウを閉じておく

【クリップアート（左）のサイズ変更】

- ① 〈クリップアート（左）〉をポイントし、マウスポインタの形が  に変わったら、ドラッグして位置を調整
- ② 〈クリップアート（左）〉の右下の○（ハンドル）をポイントし、マウスポインタの形が  または  に変わったら、ドラッグしてサイズを変更


【図形（吹き出し1）のサイズ変更と位置の調整】

- ① 図形（吹き出し1）を選択
- ② 図形（吹き出し1）の右下の●（ハンドル）をポイントし、マウスポインタの形が  又は  に変わったら、ドラッグしてサイズを変更
- ③ 図形（吹き出し1）の枠線をポイントし、マウスポインタの形が  に変わったら、ドラッグして位置を調整
- ④ 図形（吹き出し1）の黄色の◇（ハンドル）をポイントし、マウスポインタの形が  に変わったら、ドラッグして吹き出し位置を調整


【グラフの挿入】

- ① （Word の画面）を半分に縮小し、反対側に同じく半分サイズにて（Excel）を起動する
- ② データーを入力



1 5-2 4 歳	8
2 5-3 4 歳	2 1
3 5-4 4 歳	2 5
4 5-5 4 歳	4 2
5 5-6 4 歳	5 0
6 5-7 4 歳	4 8
7 5 歳以上	3 8

- ③ A 1 から B 7 を選択
- ④ 〈挿入〉タブ→〈グラフ〉グループの〈縦棒〉の  をクリックし、〈すべてのグラフの種類〉を選択
- ⑤ 左側の一覧から〈縦棒〉を、右側の一覧から〈集合縦棒〉（上から 1 番目、左から 1 番目）を選択し、〈OK〉をクリック

【グラフの書式設定】

- ① グラフの選択
- ② 〈書式〉タブ→〈配置〉グループの〈文字列の折り返し〉→〈前面へ移動〉を選択
- ③ 〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループの〈HG 丸ゴシック M-PRO〉を選択
- ④ 〈デザイン〉タブ→〈グラフのレイアウト〉の  （その他）をクリックし、〈レイアウト 1〉を選択
- ⑤ 〈レイアウト〉タブ→〈ラベル〉グループの（凡例）→〈なし〉を選択
- ⑥ グラフタイトルを選択
- ⑦ 「^{りかんりつ}歯周病罹患率（年齢別）%」と入力し、〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループのフォントサイズを（14）にする


【グラフのサイズ変更】

- ① グラフを選択
- ② グラフ右下をポイントし、マウスポインタの形が 又は に変わったら、ドラッグしてサイズを変更
*グラフの選択を解除しておく



【Excel データー（グラフ）の貼り付け】

- ① (Excel 画面) を縮小しておく
- ② (Word の保健センターだより 3) を起動し、反対側に縮小する
- ③ (保健センターだより 3) の 19 行目にカーソルを移動
- ④ (Excel) の〈グラフ〉を選択し、〈ホーム〉の〈コピー〉をクリック
- ⑤ (保健センターだより 3) の 19 行目に〈貼り付け〉
- ⑥ 位置とサイズを調整する
- ⑦ (Excel) を閉じる



【図形（道・かえで通り）の作成】

- ① 〈挿入〉タブ→〈図〉グループの〈図形〉→〈基本図形〉の〈角丸四角形〉を選択
- ② マウスポインタの形が に変わったら、左上から右下へドラッグ


【図形（道・かえで通り）の書式設定】

- ① 図形（道・かえで通り）を選択
- ② 〈書式〉タブ→〈図形のスタイル〉グループの〈図形の塗りつぶし〉→〈テーマの色〉の〈黒、テキスト 1、白+基本色 35%〉（上から 3 番目、左から 2 番目）を選択
- ③ 〈書式〉タブ→〈図形のスタイル〉グループの〈図形の枠線〉の→〈線なし〉を選択




【図形（道・かえで通り）のサイズの変更】

- ① 図形（道・かえで通り）を選択
- ② 図形（道・かえで通り）の右下の●（ハンドル）をポイントし、マウスポインタの形が 又は に変わったら、ドラッグしてサイズを変更
- ③ 図形（道・かえで通り）の黄色の◇をドラッグして角の丸みを調整

【図形（道・かえで通り）のコピー】




- ① 図形（道・かえで通り）を選択
- ② **Ctrl** を押しながら、図形（道・かえで通り）をポイントし、マウスポインタの形が に変わったら、ドラッグしてコピー
- ③ 同様に、他の道 2 本分もコピー

【図形（道・海岸通り）のサイズ変更と位置の調整】




- ① コピーした図形（道・海岸通り）を選択
- ② 図形（道・海岸通り）をポイントし、マウスポインタの形が に変わったらドラッグして移動
- ③ 図形（道・海岸通り）の下の■（ハンドル）をポイントし、マウスポインタの形が 又は に変わったら、ドラッグしてサイズを変更

【図形（道・保健センターの右側）のサイズ変更と位置の調整】

- ① コピーした図形（道・保健センターの右側）を選択

- ② 緑の○（ハンドル）をドラッグして左方向に回転
- ③ 図形（道・保健センターの右側）をポイントし、マウスポインタの形がに変わったら、ドラッグして移動
- ④ 図形（道・保健センターの右側）の右下の●（ハンドル）をポイントし、マウスポインタの形がまたはに変わったら、ドラッグしてサイズを変更



【図形（道・市役所の右側）のサイズ変更と位置の調整】

- ① 図形（道・市役所の右側）を選択
- ② 〈書式〉タブ→〈配置〉グループの（回転）→〈右または左へ90度回転〉を選択
- ③ 図形（道・市役所の右側）をポイントし、マウスポインタの形がに変わったら、ドラッグして移動
- ④ 図形（道・市役所の右側）の右下の●（ハンドル）をポイントし、マウスポインタの形がまたはに変わったら、ドラッグしてサイズを変更




【図形（目印・市役所）の作成】

- ① 〈挿入〉タブ→〈図〉グループの（図形）→〈基本図形〉の〈円/楕円〉を選択
- ② マウスポインタの形が十に変わったら、**Shift**を押しながら左上から右下へドラッグ


【図形（目印・市役所）の書式設定】

- ① 図形（目印・市役所）を選択
- ② 〈書式〉タブ→〈図形のスタイル〉グループの（図形の塗りつぶし）→〈テーマの色〉の〈黒、テキスト1、白+基本色35%〉（上から3番目、左から2番目）を選択
- ③ 〈書式〉タブ→〈図形のスタイル〉グループの（図形の枠線）の→〈線なし〉を選択


【図形（目印・市役所）のサイズ変更と位置の調整】

- ① コピーした図形（目印・市役所）を選択
- ② 図形（目印・市役所）をポイントし、マウスポインタの形がに変わったら、ドラッグして移動
- ③ 図形（目印・市役所）の右下の●（ハンドル）をポイントし、マウスポインタの形がまたはに変わったら、**Shift**を押しながらドラッグしてサイズを変更


【図形（目印・市役所）のコピー】

- ① 図形（目印・市役所）を選択
- ② 図形（目印・市役所）をポイントし、マウスポインタの形がに変わったら、**Ctrl**を押しながらドラッグしてコピー

【図形（目印・保健センター）の書式の変更】

- ① 図形（目印・保健センター）を選択
- ② 〈書式〉タブ→〈図形のスタイル〉グループの（図形の塗りつぶし）→〈テーマの色〉の〈赤、アクセント2〉（上から1番目、左から6番目）を選択

【図形（目印・保健センター）】の位置の調整

- ① 図形（目印・保健センター）を選択
- ② 図形（目印・保健センター）をポイントし、マウスポインタの形がに変わったら、ドラッグして移動




【テキストボックス（かえで通り）の作成】

- ① 〈挿入〉タブ→〈テキスト〉グループの（テキストボックス）→〈横書きテキストボックスの描画〉を選択
- ② マウスポインタの形が十に変わったら、左上から右下へドラッグ
- ③ 「かえで通り」と入力


【テキストボックス（かえで通り）の書式設定】

- ① テキストボックス（かえで通り）を選択
- ② 〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループの（フォントサイズ）の▼→〈10〉を選択
- ③ 〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループの（フォントの色）の▼→〈テーマの色〉〈白、背景1〉（上から1番目、左から1番目）を選択
- ④ 〈書式〉タブ→〈テキストボックススタイル〉グループの（図形の塗りつぶし）の→〈塗りつぶしなし〉を選択
- ⑤ 〈書式〉タブ→〈テキストボックススタイル〉グループの（図形の枠線）→〈線なし〉を選択


【テキストボックス（かえで通り）のサイズ変更と位置の調整】

- ① テキストボックス（かえで通り）を選択
- ② テキストボックス（かえで通り）の枠線をポイントし、マウスポインタの形が  に変わったら、ドラッグして「かえで通り」の道の上に移動
- ③ テキストボックス（かえで通り）の右下の●（ハンドル）をポイントし、マウスポインタの形が  または  に変わったら、ドラッグしてサイズ変更

【テキストボックス（かえで通り）のコピー】

- ① テキストボックス（かえで通り）を選択
- ② **Ctrl** を押しながら、テキストボックス（かえで通り）の枠線をポイントし、マウスポインタの形が  に変わったら、ドラッグしてコピー
- ③ 同様に、テキストボックス（かえで通り）をもう1つコピー
- ④ コピーしたテキストボックスを選択
- ⑤ 「かえで」を選択し、「海岸」に修正
- ⑥ もう1つコピーしたテキストボックスを選択
- ⑦ 「かえで通り」を選択し、「市役所」に修正


【テキストボックス（海岸通り）の位置の調整】

- ① テキストボックス（海岸通り）を選択
- ② テキストボックス（海岸通り）の枠線をポイントし、マウスポインタの形が  に変わったら、ドラッグして「海岸通り」の道の上に移動

【テキストボックス（市役所）の書式設定】

- ① テキストボックス（市役所）を選択
- ② 〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループの（フォントの色）の▼→〈自動〉を選択


【テキストボックス（市役所）の位置の調整】

- ① テキストボックス（市役所）の枠線を選択
- ② テキストボックス（市役所）をポイントし、マウスポインタの形が  に変わったら、ドラッグして移動



【図形（吹き出し2）の作成】

- ① 〈挿入〉タブ→〈図〉グループの(図形)→〈吹き出し〉の〈円形吹き出し〉を選択
- ② マウスポインタの形が十に変わったら、左上から右下へドラッグ
- ③ 「かえで保健センター」と入力

【図形(吹き出し2)の書式設定】

- ① 図形(吹き出し2)を選択
- ② 〈ホーム〉タブ→〈段落〉グループの(中央揃え)を選択
- ③ 〈書式〉タブ→〈テキストボックススタイル〉グループの  を選択
- ④ 〈テキストボックス〉タブを選択
- ⑤ 〈垂直方向の配置〉の〈中央揃え〉を選択
- ⑥ 〈OK〉をクリック




【図形(吹き出し2)のサイズ変更と位置の調整】

- ① 図形(吹き出し2)を選択
- ③ 図形(吹き出し2)の右下の●(ハンドル)をポイントし、マウスポインタの形が  または  変わったらサイズ変更
- ③ 図形(吹き出し2)の黄色の◇をドラッグし、吹き出し位置を図形〈目印・保健センター〉に合わせる




【テキストボックス(お知らせ)の作成】

- ① 〈挿入〉タブ→〈テキスト〉グループの(テキストボックス)→〈横書きテキストボックスの描画〉を選択
- ② マウスポインタの形が十に変わったら、左上から右下へドラッグ
- ③ 文章を入力

【テキストボックス(お知らせ)の書式設定】

- ① テキストボックス(お知らせ)を選択
- ② 〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループの(フォントサイズ)の  →〈9〉を選択
- ③ 〈ホーム〉タブ→〈フォント〉グループの(フォントの色)の  →〈テーマの色〉の〈白、背景1〉(上から1番目、左から1番目)を選択
- ④ 〈書式〉タブ→〈テキストボックススタイル〉グループの(図形の塗りつぶし)の→〈塗りつぶしなし〉を選択
- ⑤ 〈書式〉タブ→〈テキストボックススタイル〉グループの(図形の枠線)→〈線なし〉を選択
- ⑥ 〈ホーム〉タブ→〈段落〉グループの  を選択
- ⑦ 〈インデントと行間隔〉タブを選択
- ⑧ 〈間隔〉の〈1ページの行数を指定時に文字を行グリット線に合わせる〉を□にする
- ⑨ 〈OK〉をクリック

【テキストボックス(お知らせ)のサイズ変更と位置の調整】

- ① テキストボックス(お知らせ)を選択
- ② テキストボックス(お知らせ)の枠線をポイントし、マウスの形が  に変わったら、ドラッグして移動
- ③ テキストボックス(お知らせ)の右下の●(ハンドル)をポイントし、マウスポインタの形が  または  に変わったら、ドラッグしてサイズを変更

☆これで完成です、長時間お疲れ様でした。

1 (保健センター日より ステップ1・・・これは入力しない)

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

(保健センターだより ステップ2・・・これは入力しない)



グキは健康ですか？

歯に痛みはないのに歯グキから血が出た経験は？

歯磨きをしていて血が出たことは・・・？

もし、そんな経験があるなら、歯周病かもしれません。

日本人の55～64歳代の約50%が

この病気にかかっています！

歯周病の原因

- ① 歯垢から毒素が出る
- ② 歯石が歯肉を刺激し、炎症を悪化させる
- ③ 歯並びが悪いと歯垢がたまる
- ④ 古くなった詰め物が歯肉を傷つける
- ⑤ 鼻や歯並びが悪いと口が閉じにくく、口の中が乾燥して歯垢がつきやすい

歯周病を予防するには

- ① 歯磨きをしっかりとる
- ② 磨き残しはないかきちんとチェックする
- ③ 歯科検診を定期的に受ける

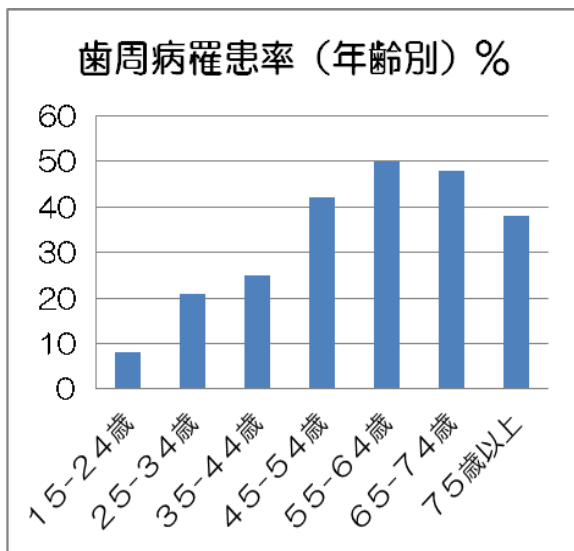
歯の健康について

歯

グキは健康ですか？
歯に痛みはないのに歯グキから血が出た経験は？

歯磨きをしていて血が出たことは・・・？
もし、そんな経験があるなら、歯周病かもしれない
ません。

日本人の55～64歳代の約50%が
この病気にかかっています！



歯周病の原因

- ① 歯垢から毒素が出る
- ② 歯石が歯肉を刺激し、炎症を悪化させる
- ③ 歯並びが悪いと歯垢がたまる
- ④ 古くなった詰め物が歯肉を傷つける
- ⑤ 鼻や歯並びが悪いと口が閉じてくぐくぐ、口の中が乾燥して歯垢がつきやすい

歯周病を予防するには

- ① 歯磨きをしっかりとる
- ② 磨き残しはないかきちんとチェックする
- ③ 歯科検診を定期的に受ける

歯周病とは

- ◆ 歯と歯茎のまわりを含めた病気
- ◆ 虫歯と違って歯の形が壊れていくのではなく、歯の周辺を支えている組織が壊れていく病気
- ◆ 自覚症状がでにくく悪化するまで気がつかないことや歯を失ってしまうことも！



かえで保健センターMAP

かえで保健センター

かえで通り

市役所

海岸通り



★お知らせ★

かえで保健センター
では、歯科検診を実施
しています。

お問い合わせ先

TEL:045-252-XXXX

15—24歲	8
25—34歲	21
35—44歲	25
45—54歲	42
55—64歲	50
65—74歲	48
75歲以上	38

