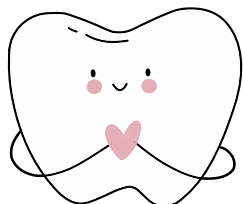


ほけんだより11月



いい歯の日



11月8日は『いい歯の日』

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という『8020運動』にもつながります。毎日の歯みがきをしていねいに行い、定期的に健診を受けながら、家族みんなで歯を大切にしていけるといいですね♪

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう!!

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が
少ない (30回以下)

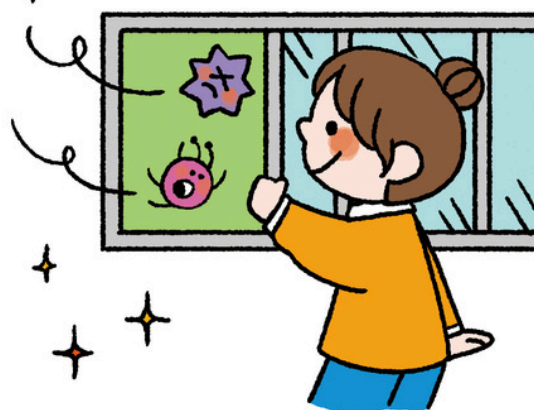


食べた後に、歯みがきを
しないことがある

感染症の感染ルート



寒くても 空気を入れかえて...



ウイルスなどを外に出す!

新鮮な空気でスッキリする!

