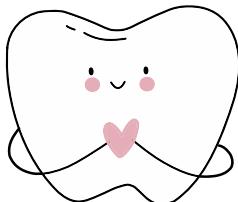


# ほけんだより11月

## 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



た食べるとき、かむ回数が  
少ない（30回以下）

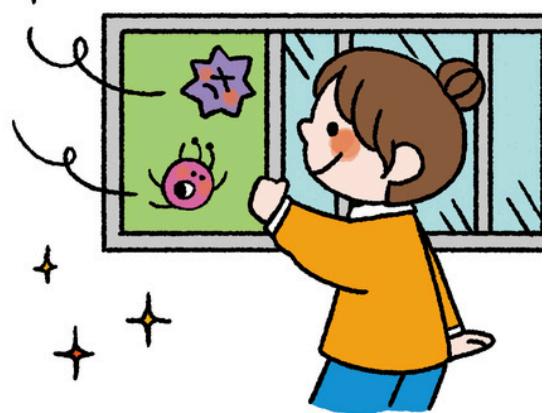


た食べた後に、歯みがきを  
しないことがある

## 感染症の感染ルート



さも 寒くとも 空気を入れかえて…



そとだ  
ウイルスなどを外に出す！  
新鮮な空気でスッキリする！

