



こうくうない せいけつ たも ほけんだより 口腔内を清潔に保ちましょう

みな くち なか せいけつ いしき くち けんこう
皆さんは口の中を清潔にすること意識されていますか？お口の健康は

ぜんしん ふだん きづ くち なか せいけつ たも こと
全身につながっています。普段は気付かなくても口の中の清潔を保つ事

わたし せいかつ だいじ
は私たちの生活にとっても大事なことです。

まいにち よぼう 毎日の予防ケア

しよくご はみが しゅうかん
①食後に歯磨きをする習慣をつける



くち なか さいきん へ むしば よぼう
口の中の細菌を減らし、虫歯を予防してくれます。

か しゅうかん
②よく噛む習慣をつける

か だえき ふく しょうか こうそ よ はたら
よく噛むことで唾液に含まれる消化酵素が良く働きます。

つき かいは こうかん び き
③月に1回歯ブラシの交換日を決める

けさき ひら よご わり お
毛先の開いたブラシでは汚れを6割しか落とすことができません。

きそくただ しよくせいかつ こころ
④規則正しい食生活を心がける

かんしよく かいすう へ た ひか
間食の回数を減らしダラダラ食べを控えましょう。



がつよてい
11月予定



か きん たいじゅうそくてい きん いそがしいしらいしょ み うらいしらいしょ
5(火)～8(金)体重測定・1(金)磯貝医師来所・11(月)三浦医師来所