

朝晩、寒くなってきました。下着やセーター、膝掛けなどを上手に使い風邪をひかないように気をつけてください。

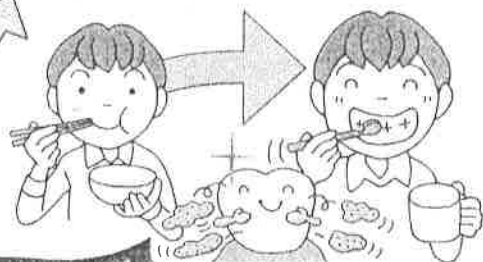
歯みがきで 感染対策 はじめよう！ 今年の大田中の歯・口の健康啓発代表標語です。引き続き今年の冬も手洗い・はみがきの徹底で感染症対策を行っていきましょう。2回目の歯科健診結果も配られています。よくみて早めの受診をお願いします。

今日から
できる！

歯に『いいこと習慣』

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし菌も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ！ おやつのだらだら食べ



むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

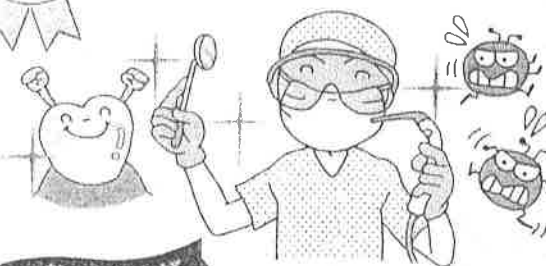
ひと口30回、もぐもぐしよう



よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1～2回はプロの目でチェック



隅々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

今年の大田中歯・口の健康標語

歯みがきで

感染対策始めよう

小学6年生への歯みがき指導

