

だんだんと日が短くなってきてきました。そして澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで紅葉も綺麗ですが朝晩は冷え込むので衣服で調節をして風邪をひかないように気を付けてください。

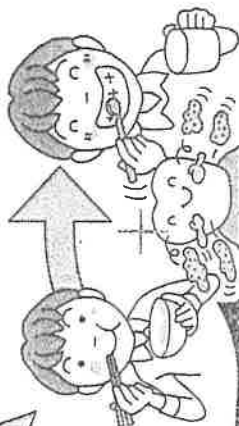
11月8日は「いい歯」の日

歯に「いいこと習慣」

今日からできる!

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起ります。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

ストロップ! おやつのだらだら食べ



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がとんどん溶かされ、むし歯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」を薄めてむし歯を防いだり、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。

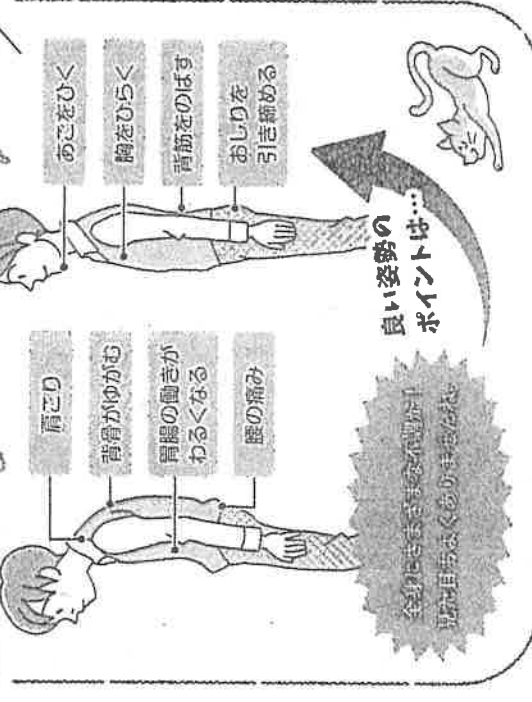
いいこと習慣 04

年に1〜2回はプロの目でチェック



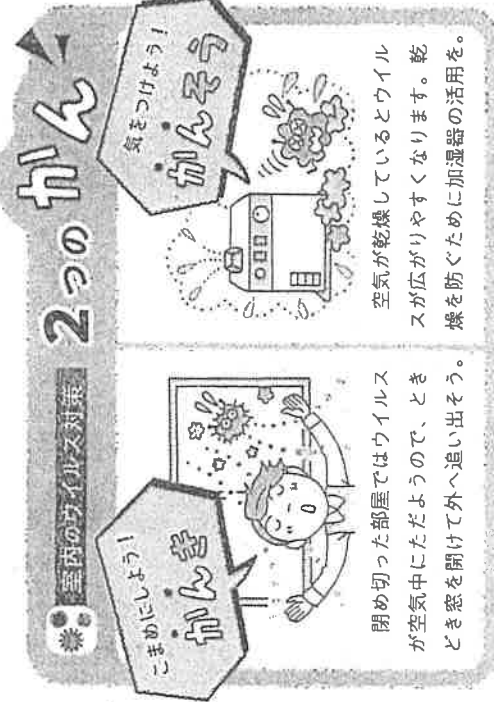
隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアからできることです。

ぐにゃっとさんからしゃまっとさんへ
なんだか調子がわるいなあ
気持ちもしゃまっとさんへ



良い姿勢のポイント...

全身にもさまざまなポイントが! 足は肩より広くありまな板。



閉め切った部屋ではウイルスが空気にただよぶので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。空気が乾燥しているとウイルスが広がります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。