

おくちの健康を守り、感染症を予防しよう！

～歯科医師からのメッセージ～

1. おくちのチェック



普段から歯や歯ぐきを手鏡でチェックしておく、トラブルに早く気がつくことができます。

2. 歯みがき(入れ歯の清掃)



歯みがきや入れ歯の清掃を習慣にしましょう。舌みがきを一緒にすると口臭予防にも効果的です。

3. バランスのよい食生活



バランスの良い食事から偏りのない栄養を摂ること、水分補給などはおくちの健康にも大切です。

4. 十分な睡眠



正しい生活リズムと十分な睡眠はおくちの健康に良いだけでなく、体の免疫力を高めます。

5. かかりつけ歯科医の健診



痛みがないと、つい忘れてしまうのが、おくちの健康。定期的な健診を通じて8020を目指しましょう。

おくちは新型コロナウイルスなどのウイルスや細菌の入口になります。だから、おくちを清潔・健康に保つことは、大切な感染症対策。気になることがあれば早めに、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

おくちの健康を通じて、新型コロナウイルスに負けない体をつくりましょう。

私たちは安心・安全な歯科医療提供に取り組んでいます。



一般社団法人

広島県歯科医師会