

おくちの健康を守るために自分でできること

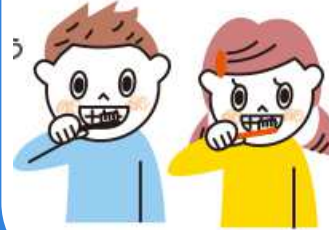
～歯医者さんからのメッセージ～

1. おくちのチェック



歯や歯ぐきに異常がないか、鏡で奥のほうまでチェックしよう。お家の人にも見てもらおう。

2. 歯みがき



食べたら歯みがきをしよう。夜寝る前も忘れずに。舌みがきも一緒にするととってもいいよ。

3. バランスのよい食事



甘いものはむし歯ができるから、ほどほどに。体作りに役立つ食べ物・飲み物を選ぼう。

4. 十分な睡眠



おくちの健康に良いだけでなく、新型コロナウイルスなどの感染症にかかりにくくなるよ。

5. 歯医者さんでチェック



おくちのことで気になることがあったら、早めにかかりつけの歯医者さんに相談しよう。

新型コロナウイルス感染症の影響で、今年は学校での歯科健診が遅くなっています。むし歯や歯肉炎などにならないよう、ここに書いてあることなどを心がけましょう。お家のかたもご協力をお願いいたします。

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作りましょう。

「手洗い」、「咳エチケット」、「3つの密（密閉、密集、密接）を避けること」なども大切です。



一般社団法人

広島県歯科医師会

イラスト引用：(公財)ライオン歯科衛生研究所 小学生歯みがき研究サイト 歯みがKids より

おくちの健康を守るために自分でできること

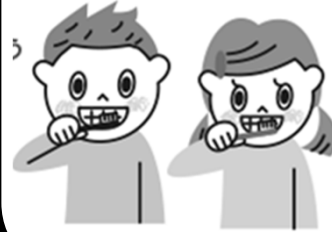
～歯医者さんからのメッセージ～

1. おくちのチェック



歯や歯ぐきに異常がないか、鏡で奥のほうまでチェックしよう。お家の人にも見てもらおう。

2. 歯みがき



食べたら歯みがきをしよう。夜寝る前も忘れずに。舌みがきも一緒にするととってもいいよ。

3. バランスのよい食事



甘いものはむし歯ができるから、ほどほどに。体作りに役立つ食べ物・飲み物を選ぼう。

4. 十分な睡眠



おくちの健康に良いだけでなく、新型コロナウイルスなどの感染症にかかりにくくなるよ。

5. 歯医者さんでチェック



おくちのことで気になることがあったら、早めにかかりつけの歯医者さんに相談しよう。

新型コロナウイルス感染症の影響で、今年は学校での歯科健診が遅くなっています。むし歯や歯肉炎などにならないよう、ここに書いてあることなどを心がけましょう。お家のかたもご協力をお願いいたします。

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作りましょう。

「手洗い」、「咳エチケット」、「3つの密（密閉、密集、密接）を避けること」なども大切です。



一般社団法人

広島県歯科医師会