

あ ま び え 便 り



Vol.1 (2021.1 月)

今月のテーマは 歯とお口への影響

おじいちゃん・おばあちゃんへ

ずーっとマスクでお口 カラカラ。放っておくと…
歯周病や**全身の病気**に繋がります!

予防には、

**食後の歯みがき・1時間ごとのうがい・
こまめな水分補給** をしよう!

働き盛りのみなさんへ

長いSTAY HOMEで ダラダラ食べ。放っておくと…
むし歯や**歯周病**の第一歩!

予防には、

規則正しい食生活、食後に歯みがきしよう!

こどもたちへ

歯みがきの時間 減っているなあ。放っておくと…
お口のニオイや**むし歯**の始まりだよ!

予防には、

食後に歯みがき、寝る前も忘れずにしよう!

