



# あまびえ便利

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！

