

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.19」をお届けいたします。

11月は「歯〜がんじゅう月間」ということで、今日のテーマは「歯〜がんじゅうで、ちゃ〜がんじゅう」です。11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」、毎月8日は「歯ブラシの日」。毛先が開いている歯ブラシは新品に交換しましょう。月1回が目安です。2つのカム（噛む）カム（come）で歯を大切に！

①しっかり噛む！噛む！で唾液の分泌を促しましょう。

ひとくちごとにお箸を置くと、20回しっかり噛むことができます。

②歯医者さんに come！come！で、定期的に歯科健診を受けましょう。

痛くなってからでは、受診回数もお金もかかります。まずは誕生日に歯科医院を受診してはいかがでしょうか。

次回もお楽しみに！

※バックナンバーはこちらから↓↓

<https://www.city.naha.okinawa.jp/nahahokenjyo/kenkoudukuri/tooth/haganjyuu.html>

