

# 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！

