

生涯にわたり
口から食べる**楽しみ**を
味わいつくそう!



タイトル係り



タイトル
「ひ孫と一緒にスマイル」

11月は

は～
歯

がんじゅう月間

沖縄県では県民の皆様が歯と口の健康に
関心と理解を深めるよう11月を
「歯がんじゅう月間(歯科口腔保健啓発月間)」
と定めています。



タイトル「虫歯ゼロ」

第2回歯がんじゅうデジタル
フォトコンテスト受賞作品

歯と口の健康を守る**5**つの習慣

歯科受診

定期的な歯科検診や
歯のクリーニングを受けよう



フッ化物

フッ化物入りの洗口液や歯みがき剤
フッ化物塗布で歯を強くしよう



歯みがき

フロスや歯間ブラシも使おう
入れ歯も毎日清掃しよう



健口体操

噛む・飲み込む・話す機能の
トレーニングを毎日しよう



**ゆっくり
よく噛む**

ゆっくりよく噛んで
肥満対策につなげよう
噛むことは脳への刺激にもなるよ

