

生涯にわたり口から食べる
楽しみを味わいつくそう！

11月は

は～

来
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。

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

