

歯と口腔の健康づくり月間

11月1日～11月30日

元気 **歯** っらっ **愛顔** の え ひ め!
～みんなで目指そう お口の健康～

食後や寝る前の
歯みがきを
習慣づけましょう



1か月ごとに
歯ブラシ
交換ダーク!

デンタルフロスや
歯間ブラシを
使いましょう



歯のすき間もケアして
ほしいきゃん!

かかりつけ歯科医で
定期的に歯科検診を
受けましょう



入れ歯のチェックも
必要やけん!

毎日の歯みがきとプロのケアで

健康な歯と口を保って、
しっかりかんで、フレイル予防!!

60歳で24本以上自分の歯を保とう!

ろくまるにーよん

6024運動



フレイル予防とは

お口の機能の衰えに早めに気づき
しっかりかめるお口づくりが大切
です。

お口のフレイル
チェックはこちら



愛媛県では
毎年11月は
歯と口腔の
健康づくり月間
です

