

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～



愛媛県 ダークみきゃん



愛媛県 こみきゃん



愛媛県イメージアップキャラクター
みきゃん

食 後や寝る前の歯みがきを習慣付けましょう。

忘れずに
みがこう



デ ンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

むし歯・
歯周病の
予防に必須!

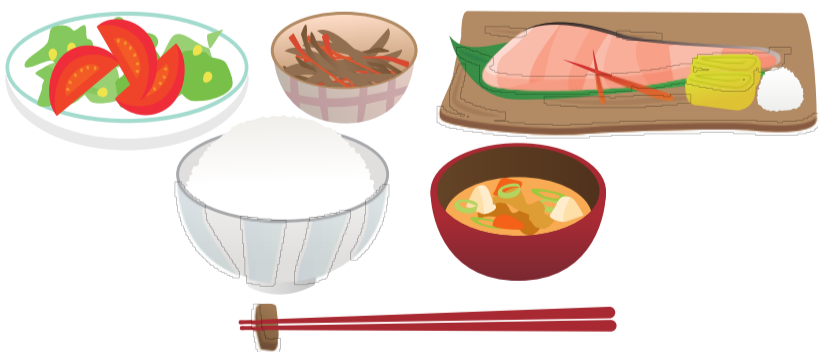


フ ッ化物(フッ素)を活用しましょう。

むし歯予防に
効果あり!



栄 養バランスのとれた食事をしましょう。



よ く噛んで食べましょう。

ひとくち
30回



か かりつけ歯科医で定期的に歯科検診を受けましょう。



愛媛県では
毎年11月は
歯と口腔の
健康づくり月間
です

非 常に持ち出し袋に歯ブラシや入れ歯用品など自分に必要なものを入れておきましょう。

無いと困るけんね!
洗口液もあれば役立つよ!



愛のくに
愛顔あふれる
愛媛県

