

自分で守ろう! 自分の歯!

いい歯の心得8か条

1. 食事はよく噛んで味わって食べよう
2. だらだら食べはやめて規則正しい食生活をしよう
3. 自分の歯並びや口に合った歯みがきをしよう
4. フッ化物入り歯みがき剤を使おう
5. 歯ブラシの毛先が開いたら交換しよう
6. 1日1回、歯や歯ぐきのチェックをしよう
7. 朝起きたらうがいをしよう
8. 定期的に歯医者さんでチェックを受けよう

