

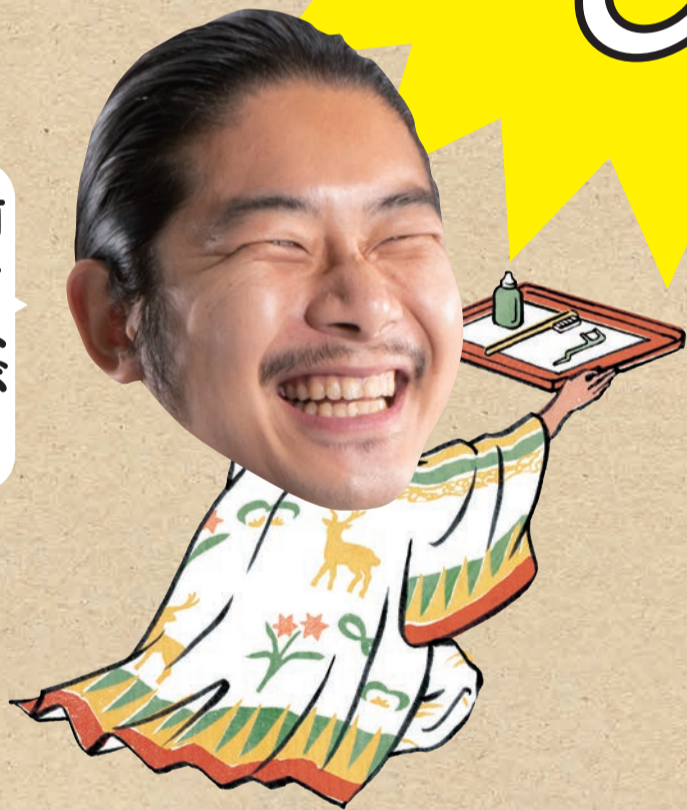


歯をみがく。これぞ現代の健康法でござります。

めざせ!
むし歯・歯周病

ゼロ

歯をみがく
道具でござります!



こ、これは!
なんと申す!



歯の健康は
身体の健康です!

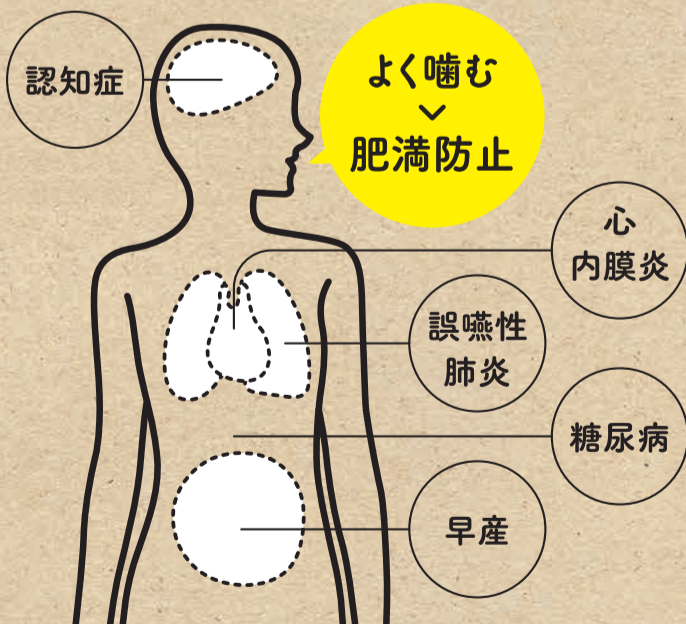
脱メタボ! みやま健康サイコロ宣言!

3.15.0

宣言!

減塩めと3g 歯こうあと15分 めざせ受動喫煙・むし歯

毎日の歯みがきで歯の表面の汚れをおとし、歯と歯の間の汚れは、歯間ブラシなどを使用することが効果的じゃ。さらに食事の際にはよく噛んで食べる。唾液がたくさん出て食べ物のカスや細菌を洗い流す効果が期待できるとともに、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止にもつながるぞ!



意外と知られていないが、むし歯や歯周病は口の中だけではなく、糖尿病、認知症、心内膜炎、早産など、全身に影響を及ぼす要因の一つとなる。それらの治療にかかる時間や費用を考えると、発症する前のケアが何より大切。

宣言! 口の中をキレイにしよう!
食事の際はよく噛んで食べよう!

めざせ!
むし歯・歯周病 **ゼロ!**

むし歯はメタボの
スタート地点!

