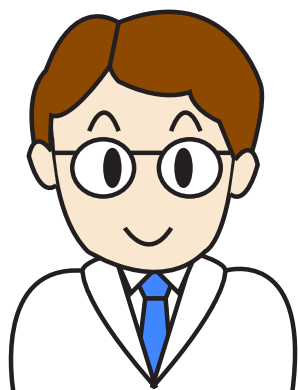




歯の健康づくり

歯や歯ぐきの健康のために



1 定期的に歯科健康診査を
うけましょう！

2 毎日歯や歯ぐきを
観察しましょう！



3 フッ素入りの歯磨き剤を使ったり、
3歳までにフッ素塗布を受けるなど
歯質の強化につとめましょう！



4 夜寝る前の甘い
食べ物や、飲み物を控えましょう！