

規則正しい生活



**甘い物は
少なめに
食べ物**

甘い物は控えめに、
食べる量と食べ方に
気をつけましょう

強い歯
定期健診
フッ化物の利用



フッ化物を利用す
ると強い歯を育て
る事ができます

健康な歯

清潔な歯
歯みがき

歯みがきを行い、むし歯
菌のすみかとなる歯垢を
取り除きましょう

